Scannerizzato da Gió di Luglio per http://le-journal-italienne.blogspot.com

Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

Piano dell'opera

1. Antipasti freddi
2. Antipasti caldi
3. Primi piatti di pasta secca
4. Primi piatti di pasta fresca
5. Gnocchi e paste ripiene
6. Riso, farro, orzo e polenta
7. Zuppe e minestre
8. Pane, pizze, torte salate
9. Pesci di mare
10. Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce
11. Carni bianche
12. Carni rosse e selvaggina
13. Verdure e contorni
14. Dolci lievitati, torte e crostate
15. Dolci al cucchiaio, semifreddi, gelati
16. Piccola pasticceria e cioccolato

IN QUESTO NUMERO

9. Pesci di mare

DVD 1 — **SCUOLA DI CUCINA**

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
Lavorazione dei pesci affusolati interi
Lavorazione dei pesci piccoli
Lavorazione dei pesci piatti

RICETTE
Baccalà alla vicentina
Gallinella al cartoccio
Fritto di paranza
Pesce all'acqua pazza
Nodini di merluzzo in salsa di basilico
Tranci di dentice alla ligure
Pesce spada alla ghiotta in umido
Involtini di sogliola al parmigiano e uva bianca

STRUMENTI
Attrezzature per la preparazione e cottura del pesce

MATERIA PRIMA
Saper comprare il pesce

DVD 2 — **CHEF IN CATTEDRA**

LE RICETTE

Spigola in crosta di pane al nero di seppia cotta sui limoni
Gianni D'Amato,
IL RIGOLETTO,
Reggiolo (Reggio Emilia)

Orata ripiena con frutti di mare e pesce al cartoccio
Franca Checchi,
ROMANO,
Viareggio (Lucca)

Mantecato di patate e baccalà a "brandacujon"
Giacomo Ruffoni,
LA CONCHIGLIA,
Arma di Taggia (Imperia)

Rombo chiodato con salsa di cozze e vongole
Herbert Hintner,
ZUR ROSE,
San Michele - Appiano (Bolzano)

Tegamino di pesce alla viareggina
Franca Checchi,
ROMANO,
Viareggio (Lucca)

Cuore di tonno con cipolla bionda in agrodolce
Pietro D'Agostino,
LA CAPINERA,
Spisone-Taormina (Messina)

LIBRO
Nel libro sono riportate tutte le ricette eseguite nei due DVD Scuola di Cucina e Chef in cattedra. Inoltre ulteriori preparazioni sul tema sono consultabili nella sezione Altre Ricette.

CHEF MAESTRO
Lo chef maestro vi insegnerà passo passo le tecniche di base e svelerà trucchi, curiosità e squisite ricette.

la Repubblica L'espresso

CORSI DEL GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO
Settimanale - N.32/2009 Anno II
Direttore Responsabile: Ezio Mauro
Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Sede legale via Cristoforo Colombo 149 - 00147 Roma

Su licenza di E-ducation.it © 2009 E-ducation.it - Tutti i diritti riservati
Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge

Da vendersi esclusivamente in abbinamento al numero in edicola de la Repubblica oppure de L'espresso.
Euro 12,90 + il prezzo di Repubblica oppure de L'espresso.

9 771974 456032 90009

CHEF ACADEMY Pesci di mare 9

Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

9. Pesci di mare

DVD 1
DVD 2
LIBRO
CHEF MAESTRO

I CORSI DI REPUBBLICA-L'ESPRESSO

Indice del volume

9 Pesci di mare

11 Scuola di cucina

12 PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
14 **Lavorazione dei pesci affusolati interi**
17 **Lavorazione dei pesci piccoli**
18 **Lavorazione dei pesci piatti**
20 **Tagliare il pesce**
20 • Tranci di pesce
21 • Scaloppine
21 • Fagottini
21 • Cuscinetti o sacchi
22 • Involtini (o paupiettes)
23 **Tecniche di cottura del pesce**
23 • Pesce al vapore
23 • Pesce alla griglia
24 • Pesce al forno
26 • Pesce fritto
27 • Pesce brasato
27 • Pesce al salto
28 • Pesce lessato
29 • Pesce in umido
30 • I court-bouillon

31 RICETTE
31 • Baccalà alla vicentina
34 • Gallinella al cartoccio
37 • Fritto di paranza
38 • Pesce all'acqua pazza
41 • Nodini di merluzzo in salsa di basilico
44 • Tranci di dentice alla ligure
47 • Pesce spada alla ghiotta in umido
49 • Involtini di sogliola al parmigiano e uva bianca

52 ALTRE RICETTE

60 STRUMENTI
60 **Attrezzature per la preparazione e cottura del pesce**

62 MATERIA PRIMA
62 **Saper comprare il pesce**
64 **Classificazione dei pesci di mare e loro stagioni**

66 L'ARTE DI PRESENTARE
66 **La presentazione del pesce**

69 Chef in cattedra le ricette

70 **Spigola in crosta di pane al nero di seppia cotta sui limoni**
Gianni D'Amato, IL RIGOLETTO, Reggiolo (Reggio Emilia)
74 **Orata ripiena con frutti di mare e pesce al cartoccio**
Franca Checchi, ROMANO, Viareggio (Lucca)
78 **Mantecato di patate e baccalà a "brandacujon"**
Giacomo Ruffoni, LA CONCHIGLIA, Arma di Taggia (Imperia)
82 **Rombo chiodato con salsa di cozze e vongole**
Herbert Hintner, ZUR ROSE, San Michele - Appiano (Bolzano)
86 **Tegamino di pesce alla viareggina**
Franca Checchi, ROMANO, Viareggio (Lucca)
92 **Cuore di tonno con cipolla bionda in agrodolce**
Pietro D'Agostino, LA CAPINERA, Spisone-Taormina (Messina)

Scannerizzato da Gió di Luglio per http://le-journal-italienne.blogspot.com

Scannerizzato da Gió di Luglio per http://le-journal-italienne.blogspot.com

Pesci di mare

Il grande successo del pesce sulle tavole, affermatosi soprattutto nel corso degli ultimi anni, è dovuto a vari fattori: la povertà di grassi nelle carni, che permette di gustare piatti saporiti senza il rischio di mettere su peso eccessivo, e la conseguente facilità di digestione, che consente di essere in forma anche dopo un pasto abbondante. Le cotture dei pesci di mare hanno inoltre la caratteristica fondamentale di essere brevi, per esaltare al massimo il profumo della carne senza renderla stopposa. Ad esempio nel caso del pesce azzurro, l'ideale è una semplice marinatura con erbe aromatiche, olio e succo di limone o aceto di vino.

La moda gastronomica attuale ha portato al consumo generalizzato di pesce crudo: se in passato era appannaggio solo di alcune regioni italiane, oggi l'influenza di alcune cucine orientali, prima fra tutte quella giapponese, ha fatto sì che si diffondesse su tutto il territorio.

Una delle proprietà più importanti del pesce è infine la ricchezza di nutrienti: per questo sono consigliabili tipi di cottura che la preservino il più possibile. In questo senso è ideale la cottura al vapore, ma anche al forno o al sale, che rendono la carne saporita pur utilizzando pochi condimenti. Altrimenti, i piccoli esemplari di pesce da lisca sono molto gustosi da mangiare fritti, mentre quelli di taglia più grande trovano una maggiore espressione in molte specialità regionali che prevedono la cottura in umido, magari accompagnati da pane o patate.

Scuola di cucina

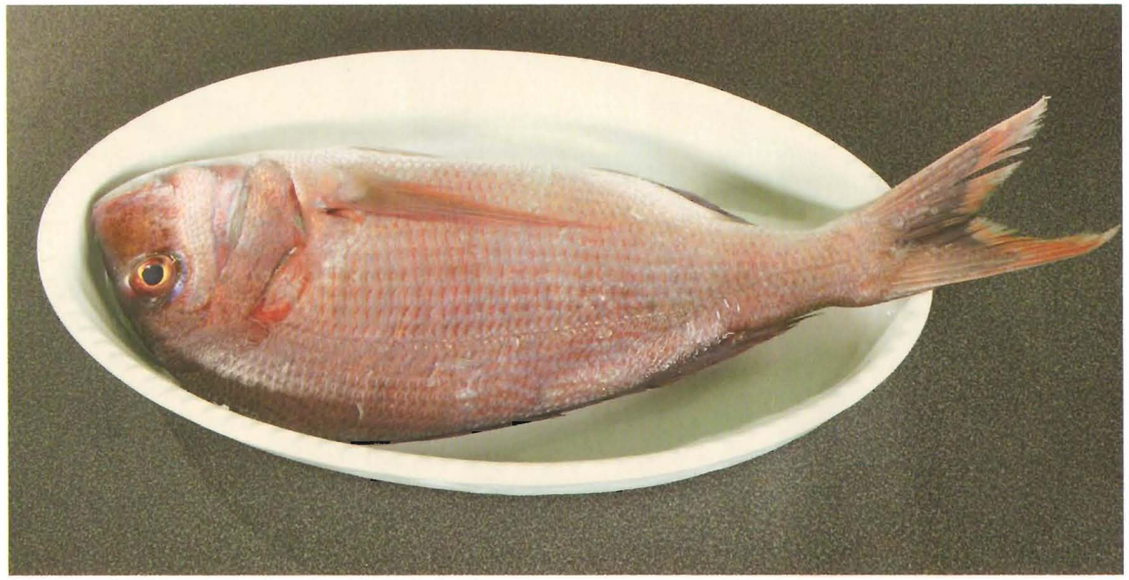
Scannerizzato da Gió di Luglio per http://le-journal-italienne.blogspot.com

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE

In qualsiasi modo si voglia consumare il pesce, sono necessarie alcune **operazioni preliminari**, secondo il tipo di ricetta che si vuole eseguire.
A meno che non si voglia farlo al cartoccio o in crosta di sale, si dovrà sempre **squamarlo** ed **eliminare pinne** e **viscere**. Le viscere, infatti, oltre a colorare di scuro le preparazioni, per la presenza di sangue, restituiscono al pesce un sapore amarognolo, per niente gradevole.
Nonostante in alcune regioni d'Italia venga considerato inutile eliminarle, è tendenzialmente preferibile rimuoverle prima di mangiare il pesce, sia esso intero che a filetti o in tranci.
Oltretutto, l'operazione di **pulizia** risulta indispensabile se il pesce deve essere conservato e non consumato all'istante: le interiora tendono ad accelerarne il processo di decomposizione, aumentando le probabilità di doverlo poi gettare via.
Dopo aver squamato ed eliminato le interiora del pesce, è bene pulirlo sotto acqua corrente fredda per eliminare i residui di sangue e, successivamente, asciugarlo con carta da cucina o uno strofinaccio ben pulito.

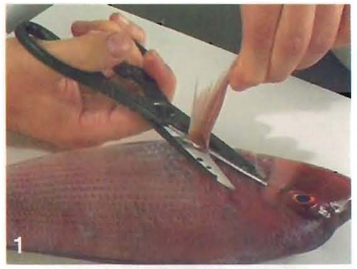
Superate le operazioni preliminari, si procede scegliendo **in che modo preparare il pesce** (se sfilettato, a tranci, intero, spellato, marinato a crudo, ecc.): ogni cottura, infatti, prevede una tecnica di preparazione diversa sin dall'inizio.
Se il pesce è destinato a un primo, bisognerà spellarlo, ricavarne almeno due filetti e poi sfibrarlo o tagliarlo a tocchetti per poter essere cotto nel sugo.
Se invece l'idea è di cucinarlo in forno, andrà bene qualsiasi opzione: tranci, filetti o intero; cambierà solo il tempo di cottura e la temperatura utilizzata per non far seccare la carne.

Scannerizzato da Gió di Luglio per http://le-journal-italienne.blogspot.com



Procedendo con la **sfilettatura**, si avrà l'impressione di "perdere" gran parte della carne. In realtà, a parte le viscere, nel pesce niente andrebbe buttato via. Con la **polpa** che rimane attaccata alla lisca, si può ricavare un sugo oppure un carpaccio (se si gradisce il pesce crudo e l'animale è freschissimo): basterà utilizzare un coltello per sfilettare con lama molto affilata e delicatamente raschiare il ventre del pesce. Con la **testa** e la **lisca** si può ottenere un gustoso fumetto di pesce oppure farne un buon sugo per una pasta, un brodo o una zuppa. Tuttavia, nel caso in cui si opti per un fumetto, andrebbero scartati i pesci troppo grassi, che renderebbero il brodo oleoso e tendenzialmente amaro.

Ogni **taglio** è indicato per tipi di cottura diversi. Tuttavia, in genere, il **pesce intero** è adatto per tutti i tipi di cottura: alla griglia, arrosto, al salto, in liquido, brasato, fritto (se di piccole dimensioni).
Quando i pesci sono molto grandi, ad esempio pesce spada, palombo, tonno, ricciola, cernia, è preferibile tagliarli in tranci e cucinarli come più gradito: in questo modo, il pesce si cuocerà in modo più uniforme (oltre a essere più facilmente maneggiabile). Un'altra tecnica consiste nel praticare delle incisioni nel ventre del pesce, così che il calore penetri meglio all'interno e lo cucini fino in fondo, senza che le parti più esterne diventino troppo asciutte.
Le **cotture prolungate o violente** (come potrebbe essere quella "alla griglia" sulla carbonella o in forno ad alte temperature) rischiano di seccare il pesce, rendendo la carne stopposa e sgradevole: in questi casi si può procedere avvolgendo il pesce in cartoccio oppure bagnandolo spesso con liquido di cottura (se in forno), o marinandolo (se si è scelto di utilizzare la griglia). Altrimenti, se la pelle è stata rimossa per esigenze di cottura, il pesce può anche essere impanato.
I pesci più grassi, invece, resistono anche alle alte temperature e non necessitano di ulteriore marinatura o protezione.
Le tecniche utilizzate per pulire, squamare, sfilettare ed eviscerare il pesce sono comuni sia ai pesci di mare che a quelli di acqua dolce.


1

2

3

4

5

Lavorazione dei pesci affusolati interi

Si tratta di pesci dalla forma "affusolata", quali ad esempio il dentice, la spigola, lo scorfano, la gallinella, spesso di notevole pezzatura.
Il primo passo da compiere è quello di privare il pesce delle sue pinne, quindi sarà possibile **eviscerarlo** e successivamente **squamarlo**; un lavoro, quest'ultimo, semplice ma fastidioso perché le squame si attaccano alle mani e alle superfici adiacenti. Sono quindi operazioni che è consigliabile compiere sempre vicino a una fonte di acqua corrente, facendo attenzione – se si lavora vicino all'acquaio o al lavandino – che i pezzetti di interiora o gli scarti della lavorazione non intasino il foro di scarico.

- Utilizzando delle forbici resistenti, eliminare per prima cosa le pinne laterali (foto 1).
- Tenendo ben saldo con una mano il pesce (afferrandolo per la coda), eliminare quindi la pinna dorsale prestando la massima attenzione a non pungersi con gli eventuali aculei presenti in alcune specie di pesci, come lo scorfano.
- Ripetere l'operazione sulla pinna ventrale, sempre facendo attenzione a non ferirsi, nel caso fossero presenti gli aculei (foto 2).
- Sempre con le forbici, partendo dalla cloaca anale del pesce, praticare un'incisione lungo il suo addome (risalendo dalla coda verso la testa), terminandola quando, al taglio, verrà percepita una maggiore resistenza della carne nella zona delle pinne laterali, tagliate in precedenza (foto 3).
- A questo punto procedere con l'estrazione delle viscere del pesce. Aiutandosi generalmente con un cucchiaio o con uno scavino, pulire l'interno della cavità addominale: grattare le pareti interne sfregando la lisca e avendo cura di eliminare accuratamente tutte le interiora. Durante questa operazione può spesso capitare di trovare, all'interno del pesce, i resti del suo ultimo pasto, generalmente costituito da piccoli pesciolini, che vanno eliminati assieme alle interiora (foto 4).
- Controllare con le dita di non avere lasciato residui, quindi sciacquare bene il ventre del pesce sotto l'acqua corrente fresca: non usare mai acqua tiepida o calda (foto 5).
- Terminare la fase di eviscerazione togliendo, con le forbici, le eventuali altre pinne ventrali minori o quella anale.

Il pesce può, a questo punto, essere squamato. Questa operazione può essere eseguita mediante la lama di un coltello oppure, con maggiore facilità, con un apposito attrezzo dalla lama dentellata detto "leva-squame".

6

- Partendo dalla coda e procedendo in direzione della testa, passando ripetutamente il leva-squame sulla superficie del pesce, togliere via via tutte le squame, prima da un lato, poi dall'altro (foto 6).
- Una volta terminata l'operazione, il pesce è pronto per essere sfilettato.

La sfilettatura richiede l'uso di un coltello ben affilato e dalla lama lunga e flessibile. Esistono diverse tecniche di sfilettatura, che prevedono differenti "punti di partenza".

- Adagiare il pesce su un fianco, sul piano di lavoro.
- Tenere saldamente fermo il pesce con una mano, dalla parte della testa.
- Con il coltello leggermente inclinato, praticare un'incisione lungo la testa, dietro alla branchia (foto 7).
- Inserire la lama del coltello proprio dietro la testa, praticando un primo taglio lungo la schiena del pesce avendo cura di inclinare la lama in direzione della coda e di farla scorrere rasente alla sua colonna vertebrale (foto 8).
- Procedere con il taglio verso la coda, sempre tenendo la lama parallela al piano di lavoro e a contatto con la colonna vertebrale e sempre mantenendo ben fermo il pesce con una mano (foto 9).
- Eventualmente, interrompendo l'operazione di taglio, si può sollevare con la mano il filetto a mano a mano che si forma per agevolarne il completo distacco e per verificare che rimanga meno carne possibile attaccata alla lisca.

7

8

9

Scannerizzato da Gió di Luglio per http://le-journal-italienne.blogspot.com

10

11

- Terminare la sfilettatura recidendo i lembi ancora attaccati alla parte ventrale, magari aiutandosi con le forbici per tagliare eventuali parti ossee o quelle, più dure o coriacee, vicine alle pinne (foto 10).
- Girare il pesce sull'altro fianco e ripetere in sequenza tutte le operazioni descritte in precedenza.
- Mondare, incidendoli con il coltello, i filetti così ottenuti dalla parte di addome ancora presente sul loro lato inferiore (foto 11).

Qualora si volesse ottenere un filetto pulito della pelle, sempre utilizzando il solito coltello a lama flessibile, è possibile operare come segue.

- Adagiare il filetto sul piano di lavoro con la parte della pelle a contatto con il piano.
- Trattenere la parte posteriore del filetto con una mano.
- Partendo dalla parte della coda, inserire la lama del coltello fra la pelle e la carne e, tenendola sempre ben aderente al piano di lavoro, procedere tagliando tutto il filetto verso la testa, spostando via via la mano per trattenere la carne al suo posto (foto 12).
- Rifilare i filetti con il coltello ed eventualmente togliere le piccole spine che potrebbero esservi rimaste con l'aiuto di una pinzetta.

12

* Se nei filetti fossero rimaste alcune piccole spine, si può procedere alla loro eliminazione tramite l'ausilio di una pinzetta: passare delicatamente le dita sulla carne del pesce per individuare le spine e quindi estrarle con attenzione, per evitare di spezzarle.

Lavorazione dei pesci piccoli

Per pulire e sfilettare i pesci più piccoli, come le acciughe o le sardine, le operazioni da compiere sono alquanto diverse e sicuramente molto più semplici.

- Afferrare il pesce dietro la testa adagiandolo fra il pollice e il dito indice di una mano.
- Con il pollice premere leggermente la testa del pesce all'altezza delle branchie fino al suo semi-distacco dalla carne. Non premere troppo perché la testa potrebbe staccarsi del tutto e non rimanere attaccata alla lisca.
- Sempre mantenendo la testa (e quindi il pesce) fra le due dita di una mano, utilizzare il pollice dell'altra mano premendolo lungo il ventre del pesce per aprirlo (foto 1).
- Inserire il dito pollice nel ventre del pesce per pulirlo dalle interiora, sfregando più volte con il dito la sua spina dorsale (foto 2).
- A questo punto, aprire il pesce separandone i due lati e sfilare delicatamente l'intera lisca tirandola dalla testa verso la coda: per questo è importante che la testa non si sia staccata del tutto (foto 3 e 4).
- Sciacquare il pesce sotto un filo di acqua corrente e asciugarlo. I filetti sono pronti per essere utilizzati.

1

2

3

4

Scannerizzato da Gió di Luglio per http://le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3

4

Lavorazione dei pesci piatti

I pesci piatti hanno, come dice il loro stesso nome, forma appiattita. Si tratta in genere di sogliole, rombi e passere di mare. Vivono sul fondale marino e i loro occhi sono posti sul lato superiore del corpo, mentre la bocca è situata su quello inferiore, a contatto con il fondale dal quale ricavano nutrimento.
Diversamente da quanto accade nei pesci affusolati, la loro spina dorsale è posta al centro del lato superiore e questo comporta un diverso modo di operare durante la **pulitura**, **eviscerazione**, **sfilettatura** e **squamatura** o **spellatura**.
Anche in questo caso è comunque opportuno munirsi di un buon paio di forbici ben affilate e resistenti, oltre che di un coltello con lama lunga e flessibile.

- Per prima cosa adagiare il pesce sul piano di lavoro con il lato più scuro rivolto verso l'alto.
- Con le forbici tagliare le pinne completamente, tenendole distese con una mano, facendo particolare attenzione a non ferirsi con l'eventuale aculeo, posto all'estremità della pinna, che molti di questi pesci possiedono a scopo di difesa (foto 1).
- Eliminate le pinne, girare il pesce rivolgendo il suo lato più chiaro verso l'alto. Cercare e individuare sul suo bordo la parte interna (o cavità addominale) che contiene le viscere.
- Utilizzando ancora le forbici, incidere e togliere completamente le interiora aiutandosi – anche in questo caso – con un cucchiaio o con uno scavino. Raschiare accuratamente la cavità eliminando tutti i residui (foto 2).
- Sciacquare bene il pesce sotto l'acqua corrente e asciugarlo.

Da un pesce piatto si ricavano, normalmente, 4 filetti. Durante tutte le operazioni necessarie alla loro realizzazione si deve prestare sempre la massima attenzione alla posizione della lama del coltello, per evitare di ferirsi accidentalmente. È necessario quindi mantenere costantemente una salda presa sul pesce posizionando la mano sopra o nelle immediate vicinanze della sua testa per fare in modo che la lama del coltello non sfugga, neanche accidentalmente.

- Adagiare il pesce sul piano di lavoro con il lato più scuro rivolto verso l'alto.
- Cercare il punto in cui si percepisce la presenza delle ossa craniche e con il coltello a lama flessibile incidere il pesce in quel punto, seguendo la sagoma della sua testa per tutta la sua larghezza (foto 3).
- Incidere al centro tutto il lato superiore, partendo dal taglio vicino alla testa e proseguendo verso la coda (foto 4).

5

6

7

- Penetrare con la lama del coltello nell'intersezione dei due tagli e, mantenendola aderente alla spina dorsale, praticare un'incisione che vada verso la testa del pesce, in modo da staccare una delle estremità del primo filetto (foto 5).
- Girare la lama del coltello nel verso contrario e incidere – questa volta dirigendosi verso la coda – il dorso del pesce, separando così il primo filetto. È normale che un po' di carne rimanga attaccata alla lisca, vista la tipologia del pesce e la sua conformazione (foto 6).
- Girare il pesce sul piano di lavoro mantenendo il lato scuro rivolto verso l'alto e ripetere la sequenza delle azioni riportate in precedenza. Fare sempre in modo che la lama "raschi" contro la colonna vertebrale del pesce (foto 7).
- Staccare in questo modo il secondo filetto. A questo punto girare il pesce dal lato più chiaro.

8

9

10

- Da questo lato, seguendo le identiche modalità utilizzate per i primi due filetti, si ricavano gli altri due che, però, data la forma del pesce, risulteranno leggermente più piccoli. Sfruttando l'apertura realizzata per eviscerare il pesce, proseguire l'incisione lungo la sua testa, incidere il lato lungo la linea mediana, insinuare la lama tra la carne e la lisca e liberare così il terzo e il quarto filetto (foto 8 e 9).
- La testa e quanto di altro rimane del pesce, potranno essere utilizzati per preparare il fumetto di pesce.

Anche in questo caso, qualora si volesse ottenere un filetto pulito della pelle, sempre utilizzando il solito coltello dalla lama flessibile, è possibile operare come segue.

- Adagiare il filetto sul piano di lavoro con la parte della pelle a contatto con il piano.
- Trattenere la parte posteriore del filetto con una mano o con le dita.
- Partendo dalla coda, inserire la lama del coltello fra la pelle e la carne e, tenendola sempre ben aderente al piano di lavoro, procedere tagliando tutto il filetto verso la testa, spostando via via la mano per trattenere la carne al suo posto (foto 10).
- Rifilare i filetti con il coltello ed eventualmente togliere le piccole spine che potrebbero esservi rimaste con l'aiuto di una pinzetta.

Tagliare il pesce

Tranci di pesce

I **tranci** si possono ricavare sia dai pesci affusolati che da quelli piatti.

- Dopo aver tolto le pinne, eviscerato e squamato il pesce, con un coltello ricavare i tranci praticando dei tagli a intervalli regolari lungo tutta la sua lunghezza, fendendo la polpa e la spina.
- Nel caso di pesci piatti, ripiegare le estremità del trancio verso il centro e fissarle con uno stuzzicadenti per evitare che si aprano durante la cottura.

Scaloppine

Dai pesci affusolati è possibile ricavare delle **scaloppine** alte circa 1 cm.

- Dividere il pesce a filetti (vedi p. 15).
- Tenendo saldamente il primo filetto con una mano, partire dalla sua parte finale e, muovendosi con un coltello affilato e a lama sottile, porzionarlo in tante fette della stessa misura.
- Se le fette risultassero troppo alte, porle tra due fogli di carta forno e poi batterle delicatamente col batticarne.

Fagottini

Una volta ottenute le scaloppine, si possono preparare dei **fagottini** ripieni.

- Inserire il ripieno scelto (ad esempio erbe aromatiche oppure un battuto di mollica, parmigiano, uvetta e pinoli) al centro della scaloppina e chiuderla come per formare un pacchetto.
- Con l'aiuto di un filo di erba cipollina o con il gambo di un cipollotto, legare il fagottino per evitare che si apra durante la cottura.

Cuscinetti o sacchi

Sempre partendo dai filetti del pesce, si possono realizzare dei **cuscinetti.** Per questa preparazione è necessario utilizzare pesci di taglia medio-grande.

- Ricavare un filetto di pesce che abbia un certo spessore (vedi p. 15).
- Ricavare una tasca frontale sul lato più lungo del filetto, realizzando un taglio che si mantenga ad almeno un centimetro di distanza dalle due estremità del filetto.
- Aprire la tasca e riempirla con un ripieno senza esagerare, altrimenti fuoriuscirà tutto durante la cottura.
- Chiudere la tasca stringendo il filetto con l'ausilio di un filo di erba cipollina.

Involtini (o paupiettes)

Gli **involtini** sono costituiti da filetti di pesce arrotolati, al cui interno viene inserito un ripieno prima della cottura. Il pesce più adatto a questo tipo di preparazione è indubbiamente la sogliola: in questo caso va spellata solo da un lato, per poi essere passata in forno, cotta al vapore o lessata.

- Da una sogliola ricavare i filetti (vedi p. 18).
- Adagiare i filetti sul piano di lavoro con la parte della pelle a contatto con il piano.
- Disporre una certa quantità di ripieno (realizzato a piacere, secondo i gusti) su ciascun filetto, mantenendola a una certa distanza dai bordi.
- Avvolgere i filetti su se stessi mantenendo il lato spellato all'interno e in modo che la parte della coda rimanga la più esterna.
- Per mantenerli chiusi durante la cottura, è opportuno disporli uno accanto all'altro in una teglia oppure chiuderli aiutandosi con uno stuzzicadenti.

Tecniche di cottura del pesce

Pesce al vapore

I pesci più indicati per la cottura a vapore sono le **sogliole** o le **passere di mare**.
La cottura può essere effettuata con l'**acqua**, ma per ottenere un sapore particolare è meglio utilizzare un **brodo vegetale o aromatizzato** con un vino bianco.
Il metodo tradizionale di cottura prevede l'uso della vaporiera con cestello perforato che poggia sopra la pentola, con liquido sul fondo: il vapore passa attraverso i fori e cuoce il pesce aromatizzandolo.
In questo caso si copre il fondo della vaporiera con un **court-bouillon** e si porta a ebollizione.
Il pesce si pone nel cestello appena si è messa la pentola sul fuoco. Si copre e si lascia cuocere controllando ogni tanto, fino a quando l'occhio del pesce risulta opaco: questo è il segnale che la cottura è terminata.
In alternativa al cestello metallico, si può optare per quello di bambù.
In questo caso, in una wok contenente un brodo che sobbolle, si inserisce un cestello di bambù intrecciato nel quale verrà adagiato il pesce: le modalità di cottura sono le stesse di quelle in vaporiera.

Va sempre prestata molta attenzione ai **tempi di cottura** perché, se troppo cotto, il pesce risulterà estremamente asciutto e tenderà a sfaldarsi, perdendo la sua naturale compattezza.
I tempi di cottura variano, naturalmente, a seconda che si stia cucinando un pesce in tranci, intero o in filetti.

Tipo	Tempo di cottura al vapore
Filetti	3-4 minuti
Tranci	8-10 minuti
Pesce intero fino a 350 g	6-8 minuti
Pesce intero fino a 900 g	12-15 minuti

Pesce alla griglia

Per questo tipo di preparazione, l'ideale sono i pesci come **sardine** e **sgombri**, poiché il contenuto naturale di grassi mantiene il pesce morbido durante la cottura.
I **pesci piccoli** vanno cotti interi, meglio se prima sono stati marinati in olio d'oliva, aglio schiacciato e prezzemolo tritato: in questo modo pelle e spine aiuteranno a non rovinare la carne.
La cottura non deve superare i 2 minuti per lato, è buona norma an-

che spennellare il pesce con la marinata durante la cottura.
Nel caso di **pesci interi** e di maggiori dimensioni, l'ideale è utilizzare il **barbecue**: il suo calore infatti scotta il pesce dall'esterno, mantenendo umida e tenera la polpa interna. Per questo tipo di preparazione risultano molto adatti lo **sgombro**, i **piccoli tonni**, i **branzini**.
Per facilitarne la cottura si può incidere il pesce (eseguendo due tagli per lato) ed è consigliato usare una graticola per pesce per aiutarsi a girarlo.
In questo caso, la cottura sarà di 3 minuti per parte, avendo cura di ungere spesso con olio di oliva o una marinata. A cottura ultimata, la pelle deve essere croccante e la polpa tenera.

Pesce al forno

La cottura in forno è l'ideale per i **pesci interi grossi**, ma anche per i **filetti** o i **tranci tagliati spessi**.
Si può decidere di cucinare il pesce in vari modi: chiuso in un **cartoccio** o **scoperto**, oppure **in crosta di sale ed erbe aromatiche**.
È anche possibile riempire con una farcitura il pesce prima di infornarlo.
I pesci di media pezzatura sono adatti per la **cottura scoperta**.

- In una teglia unta con olio extravergine di oliva, porre il pesce in un unico strato, coprire col condimento e infine con un po' di liquido, ad esempio brodo, court-bouillon (vedi p. 30), salsa di pomodoro, ecc.
- Cuocere in forno senza coperchio a 180°C per circa 30 minuti.
- Servire il pesce col suo sughetto di cottura.

Quando si cucina in **cartoccio**, il pesce usa i suoi stessi succhi per cuocersi e insaporirsi, mantenendo integri il gusto e la morbidezza naturale.
Utilizzando la cottura al cartoccio si può farcire il pesce (nella parte ventrale o in quella dorsale), ma in questo caso i tempi di cottura si allungano.

- Eviscerare, squamare, pulire il pesce, senza però spinarlo.
- Preparare il ripieno per la farcitura, secondo i gusti e la ricetta eseguita.
- Inserire il ripieno nella cavità ventrale o dorsale del pesce, quindi chiudere i lembi della cavità con degli stuzzicadenti di legno.
- Avvolgere il pesce in carta stagnola unta con olio o burro e porre il cartoccio così ottenuto in una teglia per arrosto; infornare a 180°C per circa 25 minuti se il pesce è piccolo o 35 minuti se il pesce è grosso.
- Togliere dal forno e servire. Il cartoccio va aperto direttamente in tavola.

Quando si realizza una farcitura nella parte dorsale, il pesce deve essere spinato prima della cottura.

Altra tecnica di cottura in cartoccio è quella detta **en papillote**, ovvero "in una borsetta di carta".
La guarnizione da scegliere sarà composta da erbe, verdure e vino bianco.

- Preparare un pezzo di carta forno (uno per ciascun cartoccio) avendo cura di tagliarlo 5 cm più grande del pesce e ungerlo con olio extravergine di oliva.
- Eviscerare, squamare e pulire ciascun pesce e posizionarlo al centro di ogni foglio, circondarlo con le erbe e le verdure (ad esempio carote e coriandolo) e spruzzarlo di vino bianco.
- Ricoprire il pesce e la guarnizione con la parte rimasta della carta e ripiegarne con cura i bordi come per realizzare un pacchetto.
- Appoggiare i cartocci su placca da forno e infornare per circa 20 minuti a 180°C. Una volta terminata la cottura i sacchetti dovranno essere rigonfi.

Sempre al forno, il pesce può essere avvolto in **foglie di vite** o di **banano** o di **limone**, che trasmetteranno sapore al pesce stesso.
Infine, un'ottima tecnica di cottura è quella in **crosta di sale**. La pelle risulterà croccante e la polpa morbida, senza però essere salata: inoltre la crosta mantiene la giusta umidità e arricchisce il sapore.

- Eviscerare, squamare e pulire il pesce.
- Preparare una teglia da forno a bordo alto, ricoprendone il fondo con 5 cm di sale grosso.

- Distendere il pesce al centro della teglia, direttamente a contatto con lo strato di sale e ricoprirlo completamente con altro sale grosso: occorreranno circa 1,3 kg di sale per un pesce di 800 grammi.
- Spruzzare un po' d'acqua sul sale e infornare a 220°C per 30 minuti.
- Al momento di servire, rompere con un martelletto la crosta di sale, che si sarà vetrificato con il calore del forno, ed eliminare il sale in eccesso con un pennellino.

Pesce fritto

Il pesce fritto può essere cotto sia in **olio** che **burro**, al naturale oppure ricoperto da una pastella leggera.
Per ottenere un buon fritto è importante portare il grasso a una temperatura ottimale: se risulterà troppo bassa, il pesce assorbirà una eccessiva quantità di grasso, se sarà troppo alta, il pesce si brucerà.
Diversamente che con altri prodotti, nel caso del pesce si può friggere con quantità ridotte di grasso. Si usa metà olio d'oliva e metà burro e si attende che il burro inizi a sfrigolare, prima di cominciare a friggere.
Il pesce va di norma appoggiato prima dalla parte della pelle e cotto per 5 minuti. Dopo, si procede a girarlo per altri 3 minuti dal lato della carne, fino alla sua uniforme doratura.

Per friggere il **pesce bianco** è indicato il **burro nocciola**, un burro che prende questo nome poiché appare appena colorato, dopo essere stato chiarificato.
Per le **ali di razza**, eliminare la pelle nera, passare le ali in farina miscelata con sale e pepe e friggerle per 8 minuti in burro nocciola, girandole una sola volta.
Con pesci come **salmone** o **merluzzo**, comunque pesci a carne compatta, un buon metodo di frittura consiste nel preparare **tranci (o filetti) in crosta di erbe**.

- Preparare i tranci di pesce e passarli in una miscela di erbe e spezie profumate, realizzata a seconda dei gusti e della ricetta eseguita, facendo attenzione che la parte priva di pelle di ciascun trancio sia ben ricoperta dalla miscela.
- Friggere i tranci, posizionandoli con il lato impanato con le erbe verso il basso, in poco olio caldo per una decina di minuti senza girarli.

Per **pesci piccoli** o **strisce di pesce**, invece, la pastella è un buon metodo per proteggerli dal calore della frittura.
La pastella, preparata con farina mescolata a un liquido (solitamente acqua), deve essere omogenea. Aggiungendo birra invece di latte si potrà ottenere un rivestimento leggero e colorato. Non guastano anche piccoli accenni speziati come pepe o peperoncino.

Pesce brasato

La brasatura si ottiene cuocendo lentamente il pesce (ma anche carne o verdure) dentro un recipiente coperto con una giusta dose di liquidi (fumetto di pesce, vino, brodo). Si utilizza questa tecnica per pesci grossi, fondamentalmente per **passera di mare** e **rombo chiodato**.

- Stendere sul fondo di una pesciera una matignon, ovvero gli ortaggi tagliati a pezzetti.
- Sulla matignon porre il pesce, poggiandolo sul supporto della pesciera imburrato, così da poterlo sollevare senza spezzarlo.
- Spruzzare con vino e fumetto di pesce in parti uguali e ricoprire il tutto per un quarto dello spessore del pesce.
- Portare a ebollizione, coprire con un foglio di alluminio e mettere in forno a bassa temperatura. Per la buona riuscita di questa tecnica, il pesce va bagnato spesso col suo fondo.

Pesce al salto

La cottura al salto è indicata per i pesci come la **sogliola**, il **nasello**, il **branzino**, l'**orata**, il **persico**, il **sampietro**. Per questa preparazione si utilizza una pentola per arrosti, soprattutto per grandi quantitativi. Un esempio di pesce al salto è il **pesce alla mugnaia**.

- Dopo aver lasciato il pesce a marinare in succo di limone e pepe, inciderlo da entrambi i lati e sfilettarlo. Quindi impanarlo nella farina miscelata a sale.
- Passare il pesce in padella rosolandolo con olio e, a cottura ultimata, deporlo in un piatto imburrato e caldo.
- Spruzzarlo con succo di limone e cospargerlo con prezzemolo fresco tritato al momento.

Le incisioni sono fondamentali perché favoriscono una giusta penetra-

zione della marinata e del burro nelle carni. Inoltre, per la buona riuscita di questa preparazione, i pesci vanno prima rosolati dalla parte interna e poi dalla parte della pelle.

Pesce lessato

Il pesce può essere lessato in diversi modi ma in genere non in liquidi già portati a ebollizione.

Con la pesciera

- Appoggiare il pesce sulla griglia della pesciera e coprire con un court-bouillon (vedi p. 30) freddo.
- Portare a ebollizione il liquido.
- Abbassare il fuoco e lasciare sobbollire per pochi minuti.
- Spegnere e lasciar raffreddare il pesce nella pesciera.

Senza pesciera

In mancanza di pesciera, si possono utilizzare alcune alternative che garantiscono, comunque, risultati altrettanto validi.

- In una padella larga, mettere un foglio di alluminio arrotolato su se stesso più volte per fare spessore.
- Porre il pesce sullo strato di alluminio e versarvi sopra il court-bouillon fino a coprire il pesce.
- Coprire la padella con altra carta di alluminio e procedere alla cottura come con la pesciera.

In poco liquido

Soltanto quando i tranci o i filetti sono piccoli, si può optare per immergere il pesce in un court-bouillon già in ebollizione.
Nel caso si tratti di filetti, cuocere per 5 minuti circa, mentre per i tranci procedere a una cottura di 10 minuti.

Qualsiasi modo venga utilizzato per lessare il pesce, una volta cotto, questo va deposto su carta forno. Quindi si procede al suo spinamento nel modo seguente.

- Tagliare lungo la lisca dorsale e staccare la pelle.
- Eliminare i pezzi di polpa più scura e poggiare il pesce sul piatto da portata.
- Tagliare il pesce in due parti sul dorso e aprirlo in due.
- Eliminare la lisca dorsale (se fosse necessario, aiutarsi con le forbici da cucina).
- Ricomporre il pesce sul piatto di portata e guarnire con salsa di accompagnamento (ad esempio maionese, salsa tonnata, salsa normanna o olandese).

Pesce in umido

La cottura in umido prevede una cottura in **salsa**, **brodo** o **guazzetto**.
Si può scegliere anche di cucinare il pesce in **carta fata**, un materiale trasparente resistente al calore fino a 230°C, o in carta di alluminio, per non lasciare che disperda umidità: di fondamentale importanza è la cottura lenta, altrimenti si rischia che il pesce perda molti liquidi e risulti asciutto nonostante la salsa di accompagnamento.
Se si dovesse rilevare la temperatura al cuore del pesce cotto in umido, essa dovrebbe essere intorno ai 65°C.
Ogni regione d'Italia usa il proprio metodo di cottura in umido, utilizzando in particolare il **pomodoro**, ma anche vari tipi di **brodo aromatizzato**, **spezie** ed **erbe** differenti, **vino bianco o rosso**.
Il sistema di cottura in umido, inoltre, varia a seconda della tipologia di pesce impiegato. Alcuni pesci, ad esempio quelli a carne poco saporita, richiedono delle salse molto aromatizzate, altri non ne hanno bisogno.

- Privare il pesce delle scaglie, lavarlo e asciugarlo.
- Salarlo, infarinarlo e rosolarlo quindi in una padella con olio.
- Sistemarlo in una padella o in una pirofila e ricoprirlo con una salsa.
- Terminare la cottura sulla fiamma oppure in forno per circa 15 minuti a 170°C.

Si cuociono in umido: **cernia**, **sampietro**, **rana pescatrice** (o coda di rospo), **ricciola**, **palamita**, **baccalà**, **tonno**, **ombrina**, **dentice**, **branzino**, tutti di pezzatura superiore ai 600 grammi.

* La salsa più comune per la cottura del pesce in umido si ottiene facendo soffriggere in olio extravergine di oliva una cipolla e uno spicchio di aglio tritati; si spruzza di vino bianco, lo si lascia evaporare, si aggiungono pomodori pelati, spremuti e tritati, una foglia di alloro, un cucchiaino di prezzemolo tritato e si aggiusta infine di sale e pepe.

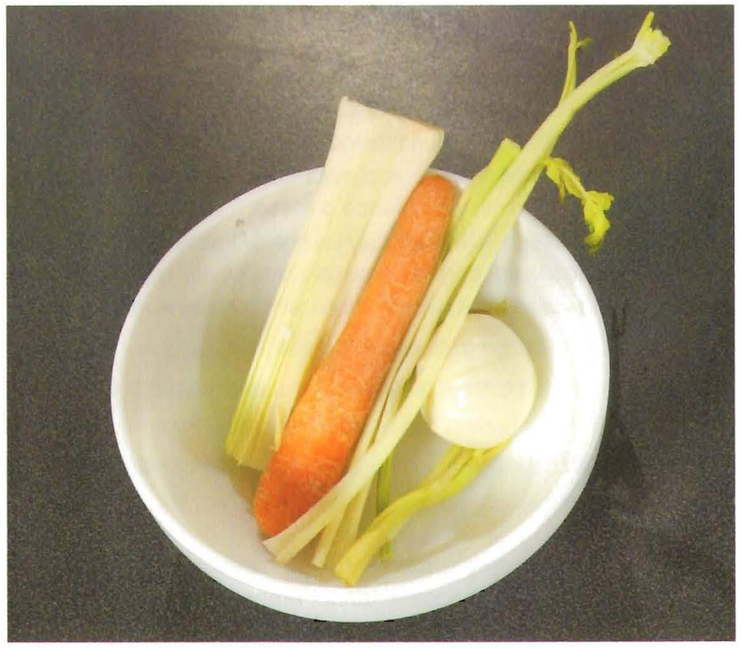
I court-bouillon

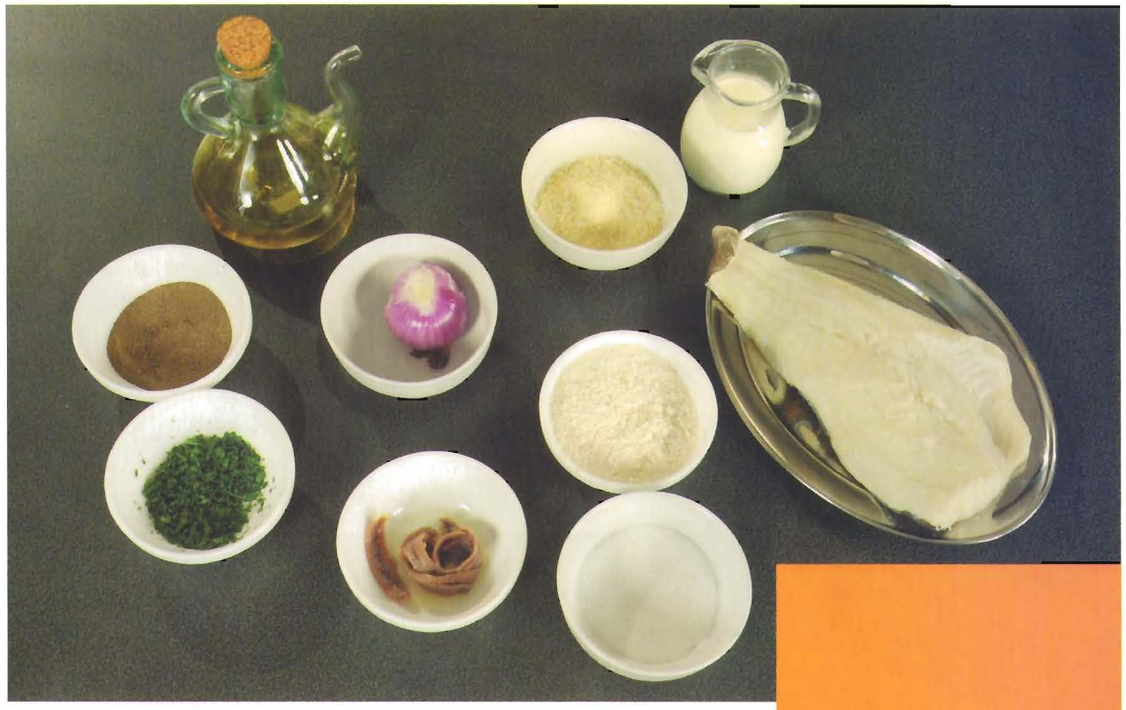
Il court-bouillon è un preparato liquido, in genere a base di sedano, carota e cipolla, col quale viene aromatizzato il pesce: da notare che non si tratta di una vera bollitura, ma piuttosto di una sbollentatura.
Infatti, il pesce non deve mai bollire, ovvero non deve mai arrivare a temperature elevate, sia esso intero o diviso in tranci.
I **pesci di grossa taglia** vanno sempre posti in un **court-bouillon freddo**.
Le verdure impiegate nelle varie preparazioni vanno messe **sotto la griglia** della pesciera dove, invece, verrà disposto il pesce.
Soltanto nel caso si utilizzino **tranci o pesci di piccole dimensioni**, il court-bouillon va prima portato a ebollizione, schiumato, poi lasciato sobbollire e coperto per qualche minuto.
Esistono varie ricette di court-bouillon, a seconda del tipo di pesce o crostaceo che si deve cucinare.

Per pesci **di piccolo e medio peso**, si usa il **court-bouillon all'aceto** (o *au vinaigre*).

Per pesci come **rombo**, **hallibut**, **passera di mare**, **merluzzo**, **nasello**, **branzino**, si utilizza in genere il **court-bouillon al vino**.

Per **razza**, **merluzzo**, **nasello** e **rombo chiodato**, **sogliola** e altri pesci di mare della stessa famiglia, si preferisce il **court-bouillon al latte o in bianco**.





RICETTE

Considerato che l'Italia è un Paese circondato per la quasi totalità dal mare, non c'è regione che non abbia la sua ricetta tipica di pesce.
Olive, capperi, pomodoro, olio extravergine di oliva, ma anche burro, prezzemolo, limone e ogni erba aromatica, arricchiscono il pesce rendendolo unico e soddisfacente per ogni palato.
In ogni caso, la **regola principale** è che **qualsiasi ingrediente si scelga per accompagnare il pesce, non deve mai coprirne il sapore ma sempre valorizzarlo**.
A questo proposito, è importante la scelta dell'olio: esistono molti tipi di olio extravergine di oliva ed è sempre meglio optare per **oli delicati**, che non sovrastino il gusto del pesce.
Anche il **limone** va usato con moderazione, così come il **prezzemolo**.

Baccalà alla vicentina

- Mondare attentamente il baccalà (che sarà stato ammollato per 12 ore in acqua) dalle eventuali spine residue con l'aiuto di una pinzetta.
- Dividere in due il baccalà nel senso della lunghezza e tagliarlo in

Baccalà alla vicentina
Ingredienti per 4 persone

1 kg di baccalà ammollato (normalmente una baffa, cioè mezzo baccalà)
250 g di cipolla (1 cipolla media)
0,5 dl di olio extravergine di oliva
2 acciughe
2,5 dl di latte
farina bianca
25 g di parmigiano grattugiato
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
sale
pepe

*

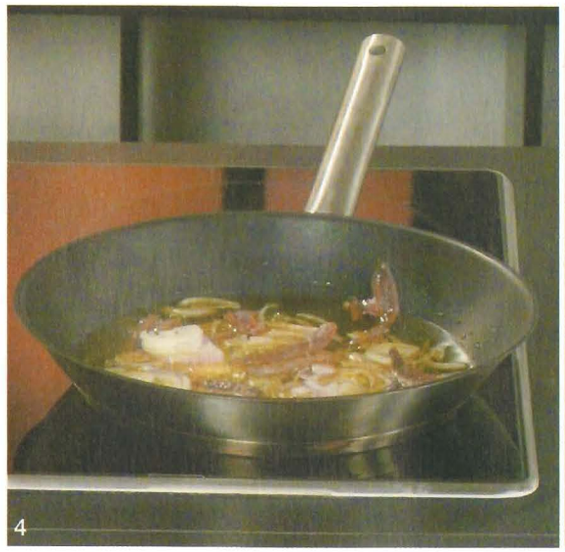
Fare sempre molta attenzione alla quantità di sale perché il baccalà, per quanto spugnato e ammollato, mantiene sempre una sua sapidità, in questo caso aumentata dalla presenza delle acciughe nell'intingolo.

2

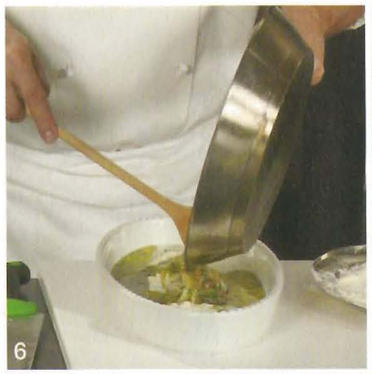
3

tranci lasciandoli con la pelle, come avveniva un tempo, per dare più gusto al piatto (foto 1).

- Passare i tranci nella farina e tenerli da parte (foto 2).
- Scaldare una padella a fuoco vivo e far appassire nell'olio extravergine di oliva una cipolla tagliata a fettine (foto 3).
- Aggiungere le acciughe spezzandole a mano e girare il tutto con un cucchiaio di legno mantenendo, in questa prima fase, il fuoco vivace. Quindi abbassare il fuoco per permettere alla cipolla di iniziare a brasarsi senza cuocere completamente. Aggiungere un po' di pepe e togliere dal fuoco lasciando la padella a intiepidirsi (foto 4).
- Soltanto quando la cipolla avrà smesso di soffriggere, perdendo quindi calore, unire il prezzemolo, tritato in precedenza, e girare nuovamente con il cucchiaio di legno (foto 5).
- Ungere con un filo d'olio l'interno di una pirofila, disporvi i tranci di


4

5


6

7

8

9

baccalà e bagnarli con il latte aggiungendovi anche l'intingolo di cipolla e acciughe (foto 6).

- Spolverare tutta la superficie con il parmigiano e aggiustare di sale (foto 7).
- Pulire i bordi della pirofila e infornare a forno ben caldo (170°C-180°C) per circa 30-40 minuti, cioè fino a che la superficie del baccalà non sarà leggermente gratinata (foto 8).
- Impiattare accompagnando i tranci con la "salsina" che si è formata dal latte e con una spolverata di pepe (foto 9).

Gallinella al cartoccio
Ingredienti per 1 cartoccio
(1 porzione)

1 gallinella da 400 g circa (pulita ed eviscerata in precedenza, ma non spinata)
1 patata grande a pasta gialla
mezza carota o 1 carota piccola
mezza costa di sedano
1 scalogno
6 pomodorini pachino
2 cucchiai di olive rosella o taggiasche
1 spicchio d'aglio
2 dl di olio extravergine di oliva
1 dl di vino bianco
qualche foglia di basilico fresco (a piacere e se è stagione)
qualche rametto di timo
sale

Gallinella al cartoccio

- Pulire e sbucciare la patata, la carota e la costa di sedano (foto 1).
- Mettere a scaldare una padella con un filo di olio extravergine di oliva e iniziare a farvi rosolare lo scalogno tagliato a fettine sottili (foto 2).
- Tagliare le verdure a pezzettini: iniziare dalla carota (che ha un tempo di cottura maggiore) e aggiungerla nella padella, proseguire con la patata e quindi, per ultima, la costa di sedano, mescolando di volta in volta (foto 3).

1

2

3

4

5

- Tagliare i pomodorini a metà e aggiungerli in padella con un po' di timo fresco, continuando a mescolare di tanto in tanto (foto 4).
- Preparare intanto una pirofila da forno foderandola con la carta stagnola e versarvi un filo d'olio e qualche foglia di timo fresco; disporvi la gallinella, pulita dalle interiora (foto 5).
- Nella padella con le verdure, ancora sul fuoco, aggiungere il vino bianco e aggiustare di sale. Alzare il fuoco al massimo e lasciare sobbollire per pochi attimi. Schiacciare uno spicchio d'aglio e, dopo averlo privato della buccia, aggiungerlo in padella tagliandolo in piccoli pezzi (in alternativa è possibile far rosolare l'aglio nell'olio fin dall'inizio, ma poi

6

7

8

lo spicchio deve essere tolto prima di inserire le verdure); aggiungere due o tre foglie di basilico fresco (se è disponibile) per dare profumo alla preparazione e, in ultimo, alcune olive nere mescolando ancora prima di terminare la cottura (foto 6).

- Adagiare la gallinella nella pirofila e versarvi sopra le verdure aiutandosi con un cucchiaio per disporle ai suoi lati e far sì che la ricoprano quasi completamente. Chiudere bene il tutto formando un cartoccio e infornare a 180°C-200°C per 15-20 minuti al massimo (foto 7).
- A cottura ultimata (l'occhio del pesce sarà diventato bianco e la sua testa si sarà leggermente staccata dal resto del corpo) il cartoccio verrà portato in tavola e servito direttamente a ciascun commensale (foto 8).

Fritto di paranza
Ingredienti per 4 persone

2 kg di paranza (piccoli pesci come triglie, gronchi, merluzzetti, naselli, gallinelle, sogliolette, ecc.)
200 g di farina 00
olio extravergine di oliva
sale (facoltativo)

Fritto di paranza

- Pulire e squamare (se necessario) i pesciolini (vedi pp. 14 e 17), lavarli sotto l'acqua corrente e quindi lasciarli asciugare.
- Passare i pesciolini, uno alla volta, nella farina (foto 1).
- Friggere in abbondante olio extravergine di oliva ben caldo (almeno 170°C) iniziando dai pesci più grossi (che quindi necessitano di un maggiore tempo di cottura) e aggiungendo via via quelli più piccoli (foto 2).
- A cottura ultimata togliere i pesci con una schiumarola e adagiarli su un foglio di carta che assorbirà l'olio in eccesso. Servire caldissimo, accompagnando il piatto con una ciotolina per il sale, che verrà utilizzato a discrezione da ciascun commensale (foto 3).

1

2

3

Pesce all'acqua pazza
Ingredienti per 4 persone

1 scorfano da 1,2 kg circa (eviscerato in precedenza)
0,5 dl di olio extravergine di oliva
300 g di pomodorini
50 g di olive nere
1 pugno di capperi dissalati
2 dl di vino bianco
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
sale
pepe

Pesce all'acqua pazza

- Togliere accuratamente le pinne dello scorfano, partendo dalla coda, con un paio di robuste forbici prestando molta attenzione a non ferirsi con i numerosi aculei che il pesce possiede, soprattutto nella pinna dorsale (foto 1).
- Sfilettare il pesce e ricavarne 2 filetti utilizzando il metodo illustrato a p. 15. La carcassa dello scorfano potrà essere utilizzata per preparare un fumetto o un brodo di pesce, a seconda delle necessità (foto 2).
- Terminare la preparazione dei filetti togliendo loro la parte ventrale inferiore e privandoli infine, con un coltello a lama lunga e flessibile, della pelle (foto 3).

1

2

3

4

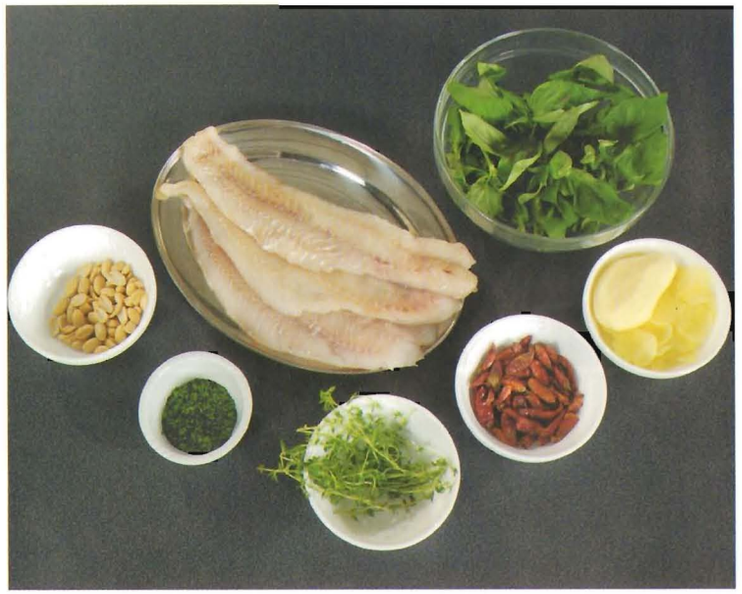
- Mettere un tegame (che deve essere capiente e, soprattutto, che disponga di un coperchio a misura, con il quale verrà coperto durante la preparazione) sul fuoco basso e farlo scaldare. Schiacciare 2 spicchi di aglio, che possono – a seconda del gusto personale – essere lasciati in camicia. Metterli nel tegame insieme a un filo di olio extravergine di oliva e alzare il fuoco. Mentre l'olio si insaporisce, tritare grossolanamente i capperi (foto 4).
- Togliere l'aglio dall'olio, aggiungervi i capperi tritati, le olive e lasciare rosolare il tutto mentre si tagliano i pomodorini. Aggiungerli quindi nel tegame insieme a una spolverata di pepe e mescolare per amalgamare bene tutti gli ingredienti (foto 5).

5

6

7

- Adagiare i filetti nel tegame e farli cuocere a fuoco vivace. Una volta che hanno preso colore girarli, aggiungere un po' di vino bianco, regolare di sale e coprire il tegame con il suo coperchio per 3-4 minuti, fino al termine della cottura (foto 6).
- Togliere dal fuoco il tegame e aggiungere un po' del prezzemolo tritato.
- Impiattare i filetti aiutandosi con una forchetta e un cucchiaio per sollevarli delicatamente senza romperli, disporli al centro del piatto e circondarli con le olive, i capperi e i pomodorini. Spolverare con il resto del prezzemolo tritato. Un filo d'olio e il piatto è pronto per essere servito, magari accompagnato da un crostone di pane abbrustolito sulla piastra (foto 7).



Nodini di merluzzo in salsa di basilico
Ingredienti per 4 persone

500 g di merluzzo in filetti
500 g di patate (già lavate e sbucciate)
2 mazzi di basilico
1 dl di olio extravergine di oliva per la frittura + quello necessario alla cottura
30 g di arachidi (noccioline americane tostate e sgusciate)
1 peperoncino
alcuni rametti di timo
1 mazzetto di prezzemolo
sale
pepe (facoltativo)

Nodini di merluzzo in salsa di basilico

- Mettere l'olio per friggere le patate a scaldare in una padella.
- Tagliare a strisce i filetti di merluzzo (foto 1).
- Formare delle trecce con le strisce di pesce e, una volta realizzate, metterle momentaneamente da parte (foto 2).
- Scaldare una seconda padella sul fuoco, con un filo d'olio extravergine di oliva. Aggiungervi un peperoncino sbriciolandolo con

1

2

3

4

5

6

le mani (fare attenzione che la temperatura dell'olio non sia troppo elevata, altrimenti potrebbe bruciarlo) e un po' di timo fresco (foto 3).

- Disporre le trecce di merluzzo nella padella lasciandole cuocere a fuoco abbastanza sostenuto (foto 4).
- Preparare le patate (già lavate e sbucciate) affettandole finemente con un pelapatate o con una "mandolina" (foto 5).
- Saggiare la temperatura dell'olio con un legnetto o uno stuzzicadenti e quando sarà molto caldo friggervi le patate, che dovranno risultare croccanti ma non bruciate (foto 6).
- Girare le trecce di merluzzo e attendere che le patatine siano divenute croccanti. Quindi togliere le patate dalla padella e adagiarle su un foglio di carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso (foto 7).
- Mentre il merluzzo termina la cottura, preparare la salsa frullando e amalgamando bene con un frullatore a immersione, in una ciotola, le arachidi, le foglie di basilico, un filo di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e – a discrezione – un pizzico di pepe. La salsa dovrà risultare abbastanza granulosa (foto 8).
- Preparare il piatto disponendo le patatine, salandole e adagiandovi sopra le trecce di merluzzo. Coprire il pesce con la salsa di arachidi e dare un tocco di colore con una spruzzata di prezzemolo tritato (foto 9).

7

8

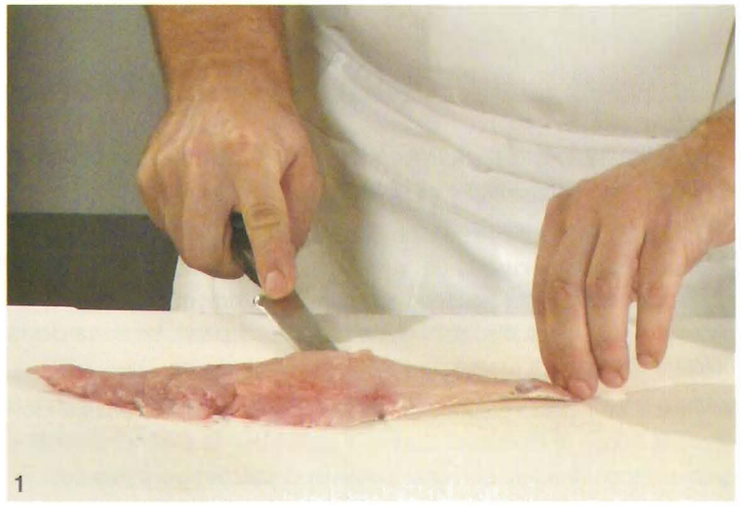
9

Tranci di dentice alla ligure
Ingredienti per 4 persone

1 dentice di circa 1 kg
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di basilico
2 dl di vino bianco
un pugno di pinoli
100 g tra olive nere denocciolate (possibilmente taggiasche) e verdi
10 pomodorini ciliegino
farina bianca
olio extravergine di oliva
acqua calda (o fumetto di pesce)
pepe

Tranci di dentice alla ligure

- Pulire, eviscerare e squamare il dentice, lavandolo poi accuratamente sotto l'acqua corrente (vedi p. 14). Ricavarne 2 filetti, privarli della pelle e quindi ridurli in tranci (foto 1).
- Passare i tranci nella farina avendo cura che tutti i lati ne risultino ben coperti (foto 2).
- Tritare finemente la cipolla, passarla in padella facendola scottare in qualche cucchiaio d'olio extravergine di oliva (foto 3).
- Schiacciare leggermente le olive nere con il palmo della mano e ripetere l'operazione con quelle verdi, avendo cura, dopo averle schiacciate, di togliere tutti i noccioli (foto 4).


1

*

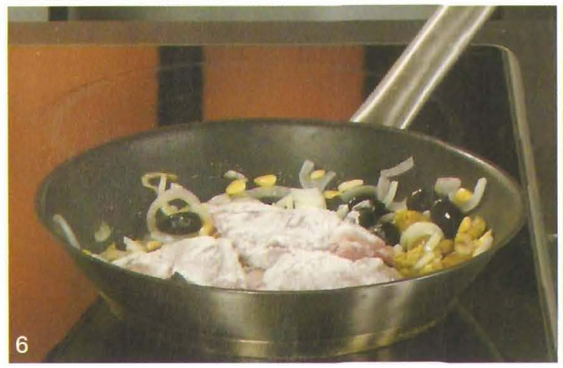
Per questa preparazione si possono utilizzare anche una ricciola o una palamita, purché siano di discreta pezzatura e possano dare origine a tranci di una certa consistenza.

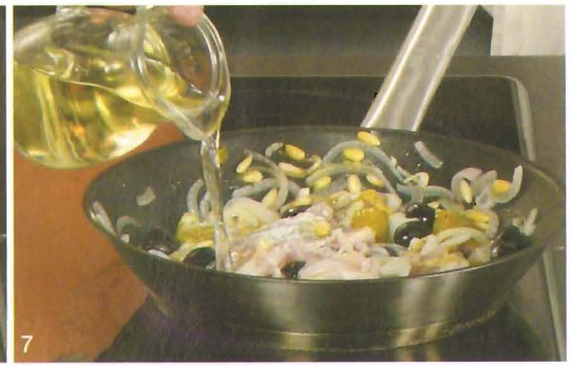
2

3

4

5


6


7

- Aggiungere un cucchiaio di acqua o di fumetto di pesce qualora si volesse sciogliere completamente la cipolla che soffrigge in padella.
- Dividere in spicchi i pomodorini (foto 5).
- Aggiungere i pinoli alla cipolla, quindi proseguire con le olive. Adagiare i tranci di dentice in padella e alzare la fiamma (foto 6).
- Girare i tranci e versare il vino bianco lasciandolo sfumare. In ultimo aggiungere i pomodorini, che dovranno appena appassire. Lasciare cuocere ancora pochi istanti e quindi togliere dal fuoco. Grazie alla farina la salsa si andrà a ritirare velocemente. L'intera cottura non durerà più di 6-7 minuti, a seconda della grandezza dei tranci utilizzati (foto 7).

*

Eseguire il primo taglio dei pomodorini partendo dalla parte del picciolo. Quindi sezionare ciascuna metà dal lato piano della polpa: quello convesso della buccia risulterebbe più difficile da tagliare.

8

- Preparare alcune foglie di basilico staccandole dal loro stelo con le mani. Schiacciare con la lama di un coltello uno spicchio di aglio e triturarlo finemente. Aggiungere l'aglio a crudo nella preparazione (che sarà stata tolta dal fuoco) e impiattare cospargendo il pesce con le foglie di basilico sminuzzate e con un filo di olio extravergine di oliva. Guarnire il tutto con un ciuffetto di basilico (foto 8).

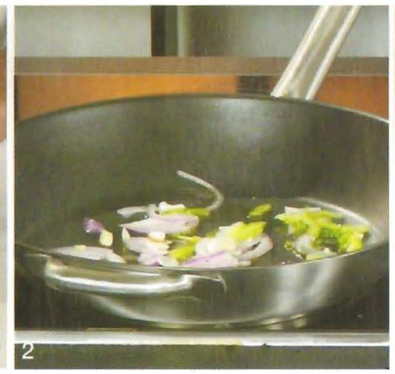
Pesce spada alla ghiotta in umido
Ingredienti per 4 persone

4 fette di pesce spada
1 cipolla
250 g di pelati
1 spicchio d'aglio
20 g di capperi dissalati
150 g di olive verdi denocciolate
1 mazzetto di prezzemolo
1 costola di sedano con le sue foglie
olio extravergine di oliva
farina
sale
pepe

Pesce spada alla ghiotta in umido

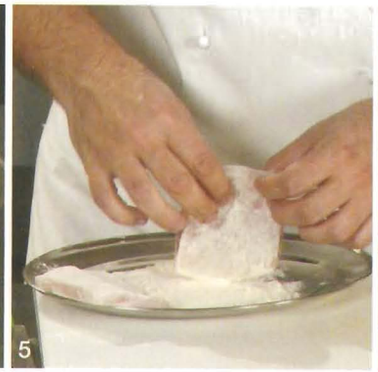
- Affettare finemente una cipolla, la costola di sedano e, dopo averlo schiacciato e privato della buccia, uno spicchio d'aglio (foto 1).
- Appassire il tutto, a fuoco basso, in una padella con un filo di olio extravergine di oliva (foto 2).
- Tritare i capperi al coltello e aggiungerli in padella, quindi schiacciare le olive con il palmo della mano e privarle del nocciolo. Aggiungere anche queste alla preparazione regolando di sale e pepe (foto 3).
- A questo punto aggiungere i pomodori pelati (nella giusta stagione si possono utilizzare i pomodori maturi, semplicemente schiacciati) e mescolare. Qualora il sugo, nel corso della sua cottura, risultasse troppo denso, sarà possibile allungarlo con qualche cucchiaio di acqua tiepida oppure di fumetto o brodo di pesce. In questo caso – oppure se i pomodori avessero rilasciato troppo liquido – dovrà essere poi fatto ritirare ulterior-

1


2

3

4


5

6

mente fino a che non avrà raggiunto la consistenza desiderata (foto 4).

- Passare nella farina le fette di pesce spada. Nel caso si disponga di un trancio unico, ricavarne 4 fette piuttosto alte (vedi p. 20). Farle quindi rosolare in olio extravergine, approntando una seconda padella. Girare le fette una volta che avranno acquistato colore (foto 5).

- Trasferire le fette nell'altra padella per completarne la cottura nel sugo, che si sarà nel frattempo addensato. In questa fase mantenere sempre il fuoco vivo, perché i tempi di cottura sono estremamente brevi (foto 6).

- Impiattare per prime, in un vassoio da portata, le fette di pesce spada, coprirle con il sugo e cospargere il tutto di prezzemolo tritato a crudo. Una spolverata di pepe e il piatto è pronto (foto 7).

7

Involtini di sogliola al parmigiano e uva bianca

Gli involtini o "paupiettes" sono dei filetti di pesce arrotolato al cui interno viene inserito un ripieno prima della cottura (vedi p. 22). Il pesce più adatto a questo tipo di preparazione è indubbiamente la sogliola (in questo caso va spellata solo da un lato), che viene poi passata in forno, al vapore o lessata.

- Mettere a bollire un po' d'acqua in una pentola capiente e dotata di coperchio.

- Pulire ed eviscerare le sogliole. Ricavarne i filetti (vedi p. 18) lasciando loro la pelle e dividendo ciascuno di loro in due metà dal loro lato lungo (foto 1).

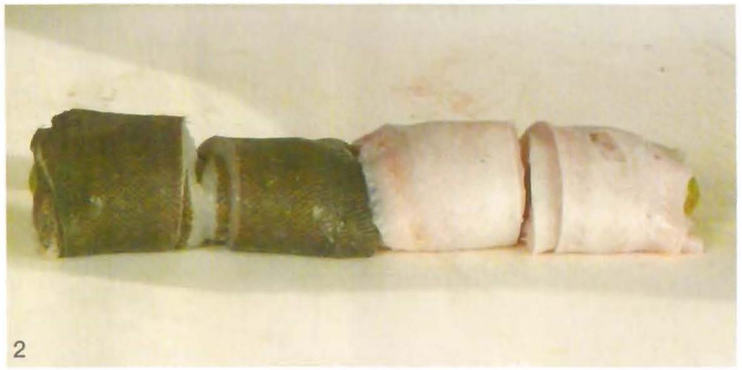
1

Involtini di sogliola al parmigiano e uva bianca
Ingredienti per 4 persone

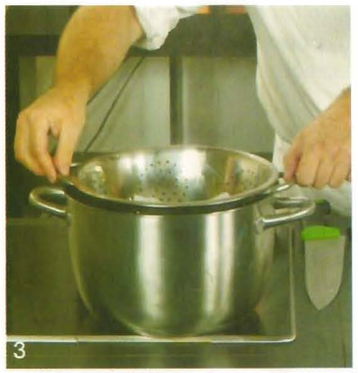
4 sogliole
1 grappolo di uva bianca
50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
1 mazzetto di prezzemolo fresco (o dragoncello)
sale
pepe

*****

Fare sempre attenzione al vapore che fuoriesce dalla pentola ogniqualvolta si alza il coperchio. Per lavorare in sicurezza ed evitare pericolose scottature o ustioni, togliere il coperchio inclinandolo sempre dal lato contrario a quello dove ci si trova. In questo modo il flusso del vapore si dirigerà lontano dalla posizione occupata dal vostro corpo.


2

- Adagiare metà dei filetti con il lato con la pelle a contatto con il piano di lavoro; gli altri disporli al contrario.
- Salarli tutti prima di proseguire la preparazione. Disporre 2 o 3 chicchi di uva al centro di ciascun filetto e quindi arrotolarlo su se stesso formando un involtino. Si otterranno così involtini "chiari" e involtini "scuri" che, accostati l'uno all'altro, formeranno un piacevole colpo d'occhio (foto 2).
- Utilizzare una vaporiera per cuocere gli involtini. Nel caso non fosse disponibile, si può sostituirla con uno scolapasta foderato, sul fondo, con della carta forno (foto 3).


3

- Posizionare gli involtini all'interno dello scolapasta, componendoli già nell'ordine che dovranno assumere una volta impiattati.
- Mettere lo scolapasta (o la vaporiera) nella pentola e richiuderla con il coperchio. Cuocere al vapore per 7-8 minuti, 10 al massimo (foto 4).

4

- Nel frattempo tritare finemente al coltello il prezzemolo o il dragoncello, che verrà usato per la guarnizione (foto 5).
- Scoperchiare la pentola con attenzione, togliere lo scolapasta (o la vaporiera) e, utilizzando direttamente la carta forno sul fondo del recipiente, sollevare e trasportare gli involtini nel piatto da portata.
- Togliere delicatamente la carta forno da sotto gli involtini avendo cura di far loro mantenere la posizione voluta (foto 6).
- Spolverare con il prezzemolo e il parmigiano grattugiato aggiungendo un pizzico di pepe e un filo di olio extravergine di oliva (foto 7).

5

6

7

ALTRE RICETTE

Court-bouillon al vino (tecnica base)

Ingredienti per 1 kg di pesce (4 persone)
2 l d'acqua
2 dl di vino bianco secco
1 piccola cipolla bianca
1 rametto di prezzemolo
1 carota
mezza costola di sedano
1 foglia di alloro
1 ramo di timo
40 g di sale grosso
5 grani di pepe
Preparazione e cottura: 1 ora e 30 minuti

- Tagliare le verdure finemente.
- Mettere gli ingredienti in una casseruola.
- Far sobbollire a fuoco moderato per circa 40 minuti.
- Aggiungere il pepe.
- Lasciare sobbollire ancora 15 minuti.
- Filtrare il tutto passandolo allo chinoise.

Court-bouillon all'aceto (tecnica base)

Ingredienti per 1 kg di pesce (4 persone)
2 l d'acqua
2 dl di aceto bianco
1 cipolla bianca
2 gambi di prezzemolo
1 carota
1 foglia di alloro
1 ramo di timo
40 g di sale grosso
5 grani di pepe
2 chiodi di garofano
Preparazione e cottura: 1 ora e 30 minuti

- Tagliare finemente la carota e i gambi di prezzemolo.
- Picchiettare i chiodi di garofano dentro la cipolla.
- Tagliare a metà la cipolla.
- Mettere gli ingredienti in una casseruola.
- Far sobbollire a fuoco moderato per circa 40 minuti.
- Aggiungere il pepe.
- Lasciare sobbollire ancora 15 minuti.
- Filtrare il tutto passandolo allo chinoise.

Fumetto di pesce

Il fumetto di pesce viene utilizzato soprattutto per cucinare pesci affogati o brasati, per alcune salse di base e anche per insaporire alcuni primi di pesce.
Gli elementi base sono le lische e le parature di pesce, le verdure quali cipolla, porro e sedano, erbe aromatiche e spezie come alloro e pepe, e infine acqua fredda e vino bianco o rosso.

Ingredienti per 2 l di fumetto
800 g di lische e scarti di pesce (come scorfano, gallinella, cicale, branzino, gamberetti)
2 l di acqua
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla
1 porro
1 mazzetto aromatico (prezzemolo, timo, rosmarino, salvia)
sale grosso
pepe in grani
Preparazione e cottura: 2 ore

- Lavare gli scarti di pesce e in una pentola portare a ebollizione 2 l d'acqua.
- Tagliare le verdure e aggiungerle all'acqua in ebollizione, assieme al mazzetto aromatico e al pepe in grani.
- Aggiungere gli scarti di pesce avendo cura di sezionarli in pezzi non troppo grossi.

* Utilizzare possibilmente scarti di pesce bianco, non grasso e privato delle branchie e delle interiora, che tendono a rendere scura la preparazione.

- Lasciare sobbollire per almeno 30 minuti schiumando quando necessario e salare soltanto alla fine della cottura.

- Filtrare con un colino sottile il fondo ottenuto.

Scaloppine di pesce spada alla bottarga di muggine

Ingredienti per 4 persone
400 g di pesce spada
10 g di bottarga di muggine grattugiata
0,5 dl di vino bianco
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
20 g di farina
olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 30 minuti

- Dal trancio di pesce spada ricavare delle scaloppine (vedi p. 21) e passarle nella farina.
- Farle rosolare in una padella con un paio di cucchiai di olio, aggiungere il vino bianco e lasciarlo sfumare.
- Aggiustare di sale, pepe e aggiungere il prezzemolo tritato.
- Cuocere a fuoco basso fino a che si formerà un sughetto cremoso.
- Impiattare e servire con una spolverata di bottarga di muggine.

Filetto di branzino saltato con pinoli e uvetta

Ingredienti per 4 persone
2 branzini dal peso di circa 600 g cad.
1,5 dl di olio extravergine di oliva
200 g di carote
150 g di sedano
70 g di pinoli
30 g di uvetta
il succo di 1 limoni
4-5 foglie di salvia
2 rametti di rosmarino
2 mazzetti di basilico
2 pomodori maturi
30 g di burro
sale
pepe
Preparazione e cottura: 1 ora

- Tagliare le carote e il sedano a filettini sottili.
- Sfilettare i branzini, conservando le teste e le lische, che saranno messe in padella, con il burro, a stufare per 10 minuti.
- Bagnarle con acqua e farle ancora sobbollire per circa 30 minuti. Saltare i filetti di branzino in padella antiaderente, dove sarà stato posto a riscaldare l'olio con il rosmarino e la salvia.
- Cuocere prima dalla parte della pelle, capovolgere e terminare la cottura, aggiustando di sapore con sale e pepe.
- Conservare al caldo. Tagliare il pomodoro a cubetti e condirlo con il basilico tritato, il sale e il succo di limone. Mettere a bagno l'uvetta.
- Saltare in padella anche le carote e il sedano, unire l'uvetta e i pinoli, quindi versare il tutto sui filetti di branzino.
- Filtrare il liquido ottenuto dalle teste, farlo ridurre sul fuoco e versarlo sui filetti. Aggiungere il pomodoro e servire subito.

Baccalà arrosto con i peperoni

Ingredienti per 4 persone
600 gr di baccalà
5-6 peperoni cornetti
30 g di capperi dissalati
1 mazzo di prezzemolo
2 spicchi di aglio
7 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 ramoscello di timo
Preparazione e cottura: 1 ora

- Mettere a bagno il baccalà. Dissalarlo al punto di sale desiderato.
- Riscaldare una griglia e ungerla con 3 cucchiai di olio extravergine di oliva.
- Grigliare il baccalà per circa 20-30 minuti secondo lo spessore del pesce. Appena cotto, spezzare e spinare il baccalà ancora caldo.
- Posizionare il pesce in un piatto da portata.
- Arrostire velocemente i peperoni cornetti senza farli bruciare.
- Dopo averne eliminati i semi, aggiungere i peperoni al baccalà.

- Tritare finemente il prezzemolo, l'aglio e il timo e unirvi i capperi dissalati.
- Mescolare bene gli ingredienti e aggiungerli al baccalà.
- Irrorare con 4 cucchiai di olio extravergine di oliva e servire.

Involtini di pesce spada alla messinese

Ingredienti per 4 persone
12 fettine sottili di ventresca di pesce spada
100 g di pangrattato
40 g di pecorino siciliano grattugiato
20 foglie di alloro
1 cipolla dorata o bianca
1 cucchiaio di capperi dissalati
2 cucchiai di prezzemolo tritato
2 spicchi di aglio
5-6 cucchiai di olio extravergine di oliva
4 spiedini di legno o di metallo
sale
pepe

Preparazione e cottura: 40 minuti

- In una padella antiaderente, versare un cucchiaio di olio extravergine di oliva e far tostare il pangrattato.
- Tritare l'aglio e quindi il prezzemolo e aggiungerli al pangrattato tostato.
- Unire anche il pecorino grattugiato, i capperi, una presa di sale e un po' di pepe.
- Bagnare la miscela con un filo d'olio (uno o due cucchiai) per renderlo morbido e amalgamare bene il tutto.
- Con un cucchiaio, distribuire il composto su ogni fetta di pesce spada.
- Arrotolare le fettine dando loro la forma di involtino.
- Tagliare in 4 parti la cipolla.
- Nello spiedino di legno o metallo, infilare una foglia di alloro, un petalo di cipolla e l'involtino di pesce spada.
- Ripetere l'operazione tre volte e terminare lo spiedino con il petalo di cipolla e la foglia di alloro.
- Cuocere gli spiedini su una griglia ben calda.
- Spennellare con poco olio e servire.

Polpette di tonno

Ingredienti per 4 persone
350 g di tonno sott'olio sgocciolato
200 g di mollica di pane raffermo
200 g di farina 00
4 uova intere
50 g di parmigiano grattugiato
0,5 l di passata di pomodoro
1 l di olio per frittura
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
sale
pepe

Preparazione e cottura: 20 minuti

- Sbriciolare il tonno sgocciolato.
- Sbattere leggermente le uova.
- Aggiungere le uova al tonno.
- Mescolare con il formaggio, la mollica, il prezzemolo, il pepe e il sale.
- Arrotolare le polpette tra le mani e schiacciarle delicatamente.
- Passare le polpette schiacciate nella farina.
- Friggerle in olio bollente.
- In un pentolino, riscaldare la passata di pomodoro, unirvi le polpette e farle cuocere, aggiustando di sale se occorre.
- Servire le polpette immerse nel sugo, spolverate a piacere con prezzemolo tritato.

Sgombro in carpione

Ingredienti per 4 persone
4 grossi sgombri
2 cipolle bianche
200 g di farina 00
100 g di pinoli
100 g di uvetta di Corinto (in alternativa uva sultanina)
0,5 dl di aceto di vino bianco
0,25 dl di vino rosso
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
5 dl di olio da frittura (meglio se olio extravergine di oliva)
sale
pepe

Preparazione e cottura: 30 minuti più 24 ore di riposo

- Pulire ed eviscerare gli sgombri (vedi p. 14).
- In una ciotola, versare la farina e infarinare gli sgombri eliminando la farina in eccesso.
- Friggerli in olio molto caldo. Scolarli e asciugarli in carta da cucina.
- Tagliare a fettine le cipolle e rosolarle in una padella con l'olio. Aggiustare di sale e pepe e aggiungere i pinoli e l'uvetta rinvenuta in poca acqua calda.
- Spruzzare con il vino rosso e lasciare ridurre.
- Aggiungere l'aceto e lasciare stufare per 10 minuti ancora.
- In un contenitore a bordi alti, disporre a strati l'intingolo di cipolla e gli sgombri, alternandoli.
- Lasciare riposare in frigo per 24 ore prima di servire.

Merluzzo alla villanella

Ingredienti per 4 persone
1 kg di merluzzo
400 g di piselli freschi sgranati (in alternativa usare quelli surgelati)
2 cipolle bianche
1 spicchio d'aglio
1 mazzo di basilico
2 dl di olio extravergine d'oliva
0,5 dl di vino bianco secco
2 dl di acqua calda
1 cucchiaio abbondante di doppio concentrato di pomodoro
sale
pepe

Preparazione e cottura: 1 ora

- Pulire ed eviscerare i merluzzi (vedi p. 14).
- Preparare un trito a base di basilico, aglio e cipolla.
- In un tegame capiente, versare l'olio e rosolarvi il trito aromatico a fiamma bassa.
- Aggiungere il pesce e lasciarlo dorare su entrambi i lati per circa 5 minuti. Aggiustare di sale e pepe e sfumare con il vino bianco.
- Versare nel tegame i piselli e il concentrato di pomodoro, aggiungendo un bicchiere d'acqua calda per scioglierlo. Lasciar cuocere per altri 15-20 minuti.
- Servire il merluzzo con l'intingolo ottenuto.

Spigola ubriaca

Ingredienti per 4 persone
1 spigola di circa 1 kg
2 grandi cipolle gialle
1 costa di sedano
2 spicchi d'aglio
5 ramoscelli di timo
2 ramoscelli di rosmarino
1 dl di vino bianco secco
1 cucchiaio di brandy o cognac
1 limone non trattato
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale
pepe

Preparazione e cottura: 1 ora

- Pulire, eviscerare e squamare la spigola (come indicato a p. 14).
- In una padella antiaderente, lasciar rosolare il pesce in olio per 3 minuti per lato.
- Tagliare le cipolle a rondelle e il sedano a tocchetti, preparare un trito a base di aglio, timo e rosmarino, tagliare a fettine il limone.
- Aggiungere cipolla e sedano al pesce, regolare di sale e di pepe, versare anche il trito aromatico e sfumare col vino.
- Lasciare cuocere per altri 30 minuti a fiamma moderata. A fine cottura, bagnare il pesce col brandy.
- Servire caldo con le fettine di limone.

Polpettone di tonno

Ingredienti per 4 persone
300 g di tonno sott'olio sgocciolato
100 g di parmigiano grattugiato
100 g di olive verdi denocciolate
100 g di pancarrè (o pane al latte)
2 uova intere
sale
pepe

Preparazione e cottura: 40 minuti

- Tritare finemente le olive.
- Sbriciolare il pancarrè dopo aver tolto la parte esterna, più scura.
- Amalgamare assieme tutti gli ingredienti: il ton-

no, il parmigiano, le olive a pezzetti, il pancarrè, le uova.

- Porre il composto al centro di un foglio di carta stagnola.
- Arrotolare in modo da formare un salsicciotto e chiudere bene le estremità.
- Avvolgere il salsicciotto di carta stagnola in un canovaccio di cotone bianco (o comunque non colorato) e assicurarsi che le estremità del canovaccio siano assolutamente chiuse, eventualmente annodandole con lo spago.
- Cucinare il polpettone in una pentola piena d'acqua bollente per circa 20 minuti.
- Scolare e lasciar raffreddare. Togliere il polpettone dai due involucri che lo racchiudono.
- Servire freddo a fette.

Ricciola alla crema d'aglio e mandorle

Ingredienti per 4 persone
4 tranci di ricciola da 200 g circa ciascuno
400 g di pane al latte
100 g di farina 00
100 g di mandorle spellate
4 spicchi di aglio
2 cucchiai di aceto
2 dl di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di sale

Preparazione e cottura: 30 minuti

- Tritare le mandorle assieme al sale.
- Frullarle con l'aglio spellato e 1 dl di olio extravergine di oliva.
- Aggiungere al latte il pane leggermente bagnato e strizzato.
- Se il composto non risultasse perfettamente cremoso, aggiungere qualche goccia di olio extravergine di oliva.
- Versare ancora l'aceto (se si gradisce un sapore più intenso, è possibile scegliere di aggiungerne ancora qualche goccia in più).
- Passare i tranci di ricciola nella farina.
- Friggerli in 1 dl di olio extravergine di oliva.
- Servire i tranci con la crema all'aglio e mandorle.

Caponatina bianca con pesce spada

Ingredienti per 4 persone
1 trancio di pesce spada da 400 g
100 g di farina 00
100 g di olive verdi denocciolate
2 melanzane nere lunghe
2 cipolle dolci
40 g di capperi dissalati
50 g di pinoli
2 coste di sedano
1 mazzo di basilico
0,5 dl di olio extravergine di oliva
1 l di olio per frittura (meglio se olio extravergine di oliva)
0,25 dl di aceto
5 g di zucchero fine
sale affumicato (facoltativo)
1 cucchiaio di sale
pepe nero in grani

Preparazione e cottura: 50 minuti

- Pulire e tagliare a tocchetti le melanzane, tagliare le cipolle a fettine e il sedano a fettine sottili.
- Friggere le melanzane in abbondante olio da frittura o olio extravergine di oliva, scolarle su un foglio di carta per fare assorbire l'olio in eccesso.
- Nel frattempo, in un'altra padella, rosolare le cipolle e il sedano nell'olio extravergine di oliva, senza bruciarle.
- Aggiungervi i pinoli, le olive e i capperi e lasciare insaporire per 3 minuti.
- In un bicchiere, mescolare l'aceto allo zucchero.
- Versare la miscela ottenuta sul composto di cipolle e fare appena evaporare l'aceto.
- Sminuzzare qualche foglia di basilico a piacere.
- In una padella più ampia, aggiungere le melanzane e l'intingolo di cipolle agrodolci e lasciare insaporire altri 5 minuti. Aggiustare di sale e pepe macinato e tenere da parte la caponata così ottenuta.
- Spellare un trancio di pesce spada da 400 g e tagliarlo a cubetti di 1,5 cm per lato.
- Passare i bocconcini nella farina e saltarli in un padellino con un poco di olio.
- Insaporire con un pizzico di sale affumicato; in mancanza, si può usare il sale normale.
- Al momento di servire, creare un letto di "caponatina" di melanzane e porre al centro i bocconcini di pesce spada saltato. Questa preparazione si può gustare anche fredda.

Triglie alla pizzaiola

Ingredienti per 4 persone
8 triglie (di media grandezza)
30 g di capperi dissalati
2 filetti di acciughe
2 pomodori pelati
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di origano
0,5 dl di vino bianco secco
0,5 dl di fumetto di pesce
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe

Preparazione e cottura: 1 ora

- Pulire, eviscerare, squamare e sfilettare le triglie, eliminando eventuali spine residue con l'aiuto di una pinzetta (vedi p. 14).
- In un'ampia teglia, che possa andare sia sul fuoco che in forno, versare tre cucchiai di olio extravergine di oliva, aggiungere l'aglio e i filetti di triglia, poggiandoli sul lato della pelle e rosolarli per 3 minuti; regolare di sale e pepe.
- Rivoltare le triglie e metterle in forno a 160°C per 2 minuti ancora.
- Togliere le triglie dalla teglia, poggiarle su un piatto e conservarle nel forno spento e con lo sportello aperto a fessura.
- Riportare la teglia senza le triglie sulla fiamma.
- Unire l'origano, i filetti di acciuga e i capperi e soffriggerli per un minuto circa.
- Sfumare col vino e unire il fumetto di pesce. Lasciare ridurre della metà.
- Unire il pomodoro tagliato a filetti e privato dei semi e cuocere ancora un minuto.
- Versare l'intingolo ottenuto in un recipiente alto e aggiungere un altro paio di cucchiai di olio extravergine di oliva. Frullare bene e passare il tutto al colino.
- Servire la crema così ottenuta come base (presentazione a specchio) in un piatto da portata e porvi sopra i filetti di triglia.

Pesce palombo al pistacchio

Ingredienti per 4 persone
800 g di tranci di palombo
150 g di pistacchi tritati di Bronte
50 g di burro
25 g di farina 00
5 dl di latte
2 dl di vino bianco secco
1 piccola cipolla bianca
2 foglie di alloro
sale
4 grani di pepe nero

Preparazione e cottura: 30 minuti

- Nell'acqua della pentola per la cottura a vapore immergere una cipolla, l'alloro, il pepe in grani e unire il vino bianco.
- Porre i tranci di palombo nel cestello della pentola e lasciar cuocere per circa 6 minuti. In alternativa si può utilizzare uno scolapasta inserito in una normale pentola con il coperchio.
- Scolare e asciugare il pesce e tenere da parte.
- Nel frattempo, preparare una besciamella sciogliendo il burro in un pentolino e versandovi la farina, mescolando bene.
- Aggiungere un po' di latte e diluire il composto.
- Lontano dal fuoco versare il resto del latte intiepidito e lasciar cuocere a fiamma dolce per qualche minuto, mantenendo la besciamella liquida.
- Frullare i pistacchi e unirli alla besciamella.
- Disporre i tranci di palombo in una pirofila imburrata e cospargerli con la besciamella al pistacchio.
- Cuocere in forno a 190°C per 10 minuti.
- Impiattare e servire ben caldo.

Scorfano al sesamo con filetti di pomodoro pachino

Ingredienti per 4 persone
8 filetti di scorfano
400 g di pomodorini pachino
0,5 dl di olio extravergine di oliva
50 g di semi di sesamo
sale
pepe

Preparazione e cottura: 20 minuti

- Incidere a croce i pomodorini pachino sulla pelle, sbollentarli, spellarli e tagliarli a filetti, privandoli dei semi.
- In un ampio piatto, mettere i semi di sesamo.
- Passare i filetti nei semi e schiacciare leggermente per farli aderire bene.
- Su una piastra calda bagnata di olio extravergine di oliva, scottare i filetti di scorfano.
- Preparare su un piatto da portata un letto di filetti di pomodorini pachino, adagiarvi sopra i filetti di scorfano al sesamo, condire con olio extravergine di oliva, regolare di sale e pepe e servire caldo.

Lampuga al forno con funghi

Ingredienti per 4 persone
1 lampuga (o pesce cappone) di circa 1 kg
300 g di funghi champignon
50 g di burro + 1 noce di burro per la teglia
1 dl di vino bianco
3 fette di limone non trattato
5 ramoscelli di timo serpillo o timo-limone
sale
pepe

Preparazione e cottura: 40 minuti

- Pulire ed eviscerare la lampuga (vedi p. 14), quindi sfilettarla.
- Imburrare una teglia abbastanza ampia per contenere il pesce e i funghi.
- Tagliare a fettine i funghi e sistemarli nella teglia insieme ai filetti di pesce. Salare e pepare leggermente, cospargere con il burro e il timo serpillo sbriciolato.
- Sistemare le fettine di limone e spruzzare il tutto con vino.
- Infornare a 160°C per circa 20-25 minuti.
- Nel corso della cottura bagnare spesso il pesce con il suo sughetto. Se dovesse restringersi, aggiungere un po' di acqua calda.
- Impiattare e servire.

Razza al sugo di arancia e peperoni

Ingredienti per 4 persone
4 fette di razza da 200 g circa
1 dl di vino bianco secco
0,5 dl di acqua
60 g di burro
1 foglia di alloro
1 peperone giallo
1 peperone rosso
1 arancia
4 gambi di prezzemolo
1 mazzo di prezzemolo (facoltativo)
sale
pepe bianco

Preparazione e cottura: 1 ora e 30 minuti

- Pulire il pesce eviscerandolo, squamandolo e privandolo della pelle (vedi p. 18).
- Porlo in un tegame con il vino, l'acqua, l'alloro, i gambi di prezzemolo, una presa di sale e una di pepe bianco.
- Far sobbollire lentamente e cuocere per circa 12 minuti.
- A parte, lavare e mondare i peperoni. Tagliarli ad anelli sottili.
- Spremere un'arancia e conservarne la buccia.
- Senza spengere il fuoco, scolare il pesce e tenerlo in caldo (sarà sufficiente coprirlo con un foglio di carta stagnola e tenerlo nel forno spento).
- Al posto del pesce, porre gli anelli di peperone e l'arancia tagliata a fettine nel tegame e dal momento in cui l'acqua ricomincia a bollire, cuocere per 2 minuti e scolare.
- Continuare a lasciare ridurre il brodo fino a metà.
- Aggiungere il succo dell'arancia e spostare il recipiente lontano dal fuoco.
- Tagliare a julienne la buccia d'arancia.
- Aggiungere il burro e regolare di sale e pepe.
- Impiattare la razza in un piatto caldo, ponendovi sopra gli anelli di peperoni e la julienne di scorza d'arancia. Irrorare con la salsa ottenuta dal brodo di cottura e guarnire con prezzemolo tritato, se gradito.

Dentice al verde

Ingredienti per 4 persone
1 dentice da 800 g
200 g di mollica di pane raffermo
80 g di olive verdi
40 g di capperi dissalati
30 g di pangrattato
3 spicchi di aglio
1 mazzo piccolo di prezzemolo
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
1-2 cucchiai di aceto
sale
pepe

Preparazione e cottura: 40 minuti

- Pulire, eviscerare e squamare il dentice (vedi p. 14).
- Avvolgere il pesce in carta stagnola, dopo averlo cosparso con pangrattato, sale e pepe.
- Collocarlo in una pirofila da forno e infornare a 160°C per 20 minuti circa.
- A parte, sminuzzare il prezzemolo, i capperi e l'aglio: grossolanamente se si vuole ottenere un effetto più rustico, finemente se lo si preferisce più delicato.
- Aggiungere la mollica di pane raffermo leggermente bagnata in acqua e strizzata.
- Condire il tutto con olio extravergine di oliva e aceto e mescolare fino ad amalgamare bene la salsa così ottenuta.
- Portare in tavola il dentice e servirlo condito con la salsa verde e le olive intere.

Pagello al forno con olive e patate

Ingredienti per 4 persone
4 pagelli (o pezzogne)
30 g di capperi
100 g di olive di Gaeta
4 patate
10 pomodori datterini
1 dl di olio extravergine di oliva
1 dl di fumetto di pesce (preparato in precedenza)
1 dl di vino bianco
1 cucchiaio di origano fresco
1 mazzo di basilico
sale
pepe

Preparazione e cottura: 45 minuti

- Pulire, eviscerare e squamare i pagelli (vedi p. 14).
- Pelare le patate e sbollentarle per 5 minuti in acqua salata.
- Ungere una placca da forno e adagiare i pagelli dopo averli incisi con due tagli laterali per favorirne la cottura. Tagliare a fette le patate e mettervele sopra.
- Aggiungere anche i pomodorini, le olive, i capperi, qualche foglia di basilico sminuzzata a mano e l'origano.
- Condire con il resto dell'olio extravergine di oliva, il fumetto di pesce e il vino bianco.
- Aggiustare di sale e di pepe.
- Porre in forno la teglia a 200°C per 20 minuti circa.
- Impiattare e servire.

Cernia allo zafferano

Ingredienti per 4 persone
4 tranci di cernia
4 scalogni
4 spicchi d'aglio
1 limone biologico
1 dl di olio extravergine di oliva
1 bustina di zafferano
sale
pepe

Preparazione e cottura: 30 minuti

- In una padella far dorare i tranci di cernia con tre cucchiai di olio extravergine di oliva, cuocendoli un minuto per lato.
- Salarli e conservarli al caldo: coprirli con carta stagnola e adagiarli nella placca da forno nel forno spento.
- Versare il restante olio extravergine di oliva in un secondo tegame.
- Tagliare gli scalogni a dadini, tritare l'aglio e grattugiare la buccia del limone.
- Soffriggere lo scalogno e l'aglio.
- Sciogliere lo zafferano in un bicchiere d'acqua calda e aggiungerlo nel tegame. Aggiungere anche un pizzico di sale e di pepe e la buccia del limone grattugiata.
- Infine, unire i tranci di cernia e lasciare cuocere, coperti, a fiamma bassa per 20 minuti.
- Impiattare la cernia accompagnandola con la salsina di scalogno e zafferano.

STRUMENTI

Attrezzature per la preparazione e cottura del pesce

Quando ci si accinge a cucinare il pesce, è bene avere a portata di mano alcuni utensili necessari per la sua **pulizia**, **sfilettatura** e **preparazione**.

I principali, oltre a un buon **acciaino**, per mantenere sempre in perfetta efficienza le lame, sono sicuramente i coltelli speciali per il pesce.
Primo fra tutti il **trinciante**, utile per tranciare e spanciare il pesce intero e assolutamente insostituibile con un altro coltello da cucina.
Importanti sono anche i **coltelli per sfilettare**: devono possedere una lama flessibile, lunga e una punta leggermente ricurva. Permettono di sfilettare, scaloppare, spellare e tagliare facilmente il pesce. Sono molto taglienti e occorre adoperarli con cautela e attenzione.
Un **coltello a lama piccola** è essenziale per eseguire tagli di precisione e per aprire crostacei e molluschi.
Lo **squamatore** è un attrezzo utilissimo per togliere le squame al pesce. Ne esiste un tipo anche molto comodo che raccoglie le squame al suo interno (per cui non sporca il lavello in cui si pulisce il pesce), in genere utilizzato nelle cucine professionali.
Le **forbici** servono per togliere le pinne e tagliare a "V" la coda del pesce. Esistono anche delle forbici specifiche (forbici da pesce), dotate di due lame di acciaio molto affilate. Hanno un'impugnatura ampia e lunga. In ogni caso, qualsiasi forbice si utilizzi, è importante che sia robusta e che il punto in cui si incrociano le lame sia ben fermo e solido.
Infine non possono mancare uno **scavino** e la **pinza** per togliere le lische.

Per preparare umidi, brodi e minestre o zuppe a base di pesce sono necessarie anche **pentole capienti** e una **pesciera**.
Quest'ultima viene utilizzata per quelle preparazioni che richiedono la cottura in forno. Si tratta di un recipiente lungo e stretto, alto tra i 12 e i 18 centimetri, con al suo interno una griglia forata, sulla quale posizionare il pesce, facilmente estraibile; è fornito inoltre di un coperchio utile per trattenere calore e umidità nelle cotture a fuoco moderato.
Per cucinare il pesce, sono necessari anche vari tipi di **padelle**: quelle antiaderenti sono da preferire in molti casi, poiché il pesce tende ad attaccarsi alla superficie di cottura, se non debitamente protetta da un liquido o una sostanza grassa.
Il **passaverdure** può servire in alternativa o aggiunta al **colino cinese**, fondamentale nella preparazione di fumetti: si può acquistare quello simile a un imbuto bucherellato, che serve per passare fondi e salse, oppure uno a maglia a rete, utile per ottenere una salsa o condimenti particolarmente fini.
Le **bacinelle**, **ciotole**, **teglie** di varie dimensioni sono ideali per la lavorazione del pesce, così come per qualsiasi altra preparazione: è bene tenerne sempre a portata di mano due o tre. Così come potrebbero essere utili alcuni **bastoncini di legno**, di varie misure, da usare per gli spiedini o per chiudere gli involtini, e un robusto **tagliere** possibilmente in silicone: quelli in legno rischiano di scheggiarsi e, col tempo, di raccogliere i succhi e gli odori del pesce.
Gli utensili che si possono utilizzare nella preparazione del pesce sono ancora molti.
Per alcuni pesci, ad esempio lo scorfano, onde evitare ferite alle mani, può essere comodo munirsi di un **guanto di protezione**.
Il **ragno** serve per scolare i fritti e rimestarli durante la cottura. È dotato di un lungo manico e di una paletta traforata d'acciaio formata da vari fili che formano un intreccio simile alla tela costruita dal ragno.
Le **spatole** sono fondamentali per rigirare il pesce, per trasportarlo dalla padella al piatto di servizio, ma anche per alcuni tipi di cottura.
Il **panno di carta** permette di impugnare bene il pesce senza che questo scivoli via durante le operazioni di sfilettatura e spellatura.

MATERIA PRIMA

Saper comprare il pesce

Il pesce è uno di quei prodotti che va scelto con cura e con cura va cucinato.
Per sceglierlo bene è necessario fare attenzione a molti particolari.
Innanzitutto, il pesce segue le stagioni, per cui è consigliabile affidarsi a ciò che di volta in volta si trova dal pescivendolo o nel banco frigo del supermercato. Anche acquistarlo sempre nello stesso posto, creando un feeling con il negoziante, può essere utile per fare una buona scelta.
In genere è sempre meglio preferire ai pesci allevati quelli pescati, di migliore qualità e sapore più deciso.

Saper scegliere il pesce non richiede una grande preparazione ma lo spirito di osservazione è fondamentale.

L'**occhio** del pesce appena pescato si presenta **sporgente** e **vivo**: col passare delle ore diventa appannato.

Il pesce fresco è sempre **sodo** e **compatto**: la sua carne è resistente e dura al tatto; anche la zona addominale deve essere ugualmente tonica.

Le **branchie** devono essere **rosse** e **lucide**, ancora piene d'aria: nel pesce alterato tendono a un marrone poco rassicurante.

I suoi **colori** sono **vivaci** e **variegati**, mentre il corpo è ricoperto da una patina viscida: col passare delle ore, il pesce diventa sempre più rilassato, il suo colore inizia a tendere al grigio (o comunque a colori piatti, uniformi, senza pigmentazione) e la patina scompare.

Altro indice per valutare la freschezza è l'**odore**: **il pesce fresco deve avere un profumo tenue**; se l'odore è salmastro, forte o tende all'ammoniaca, meglio scegliere un altro prodotto.

Classificazione dei pesci di mare e loro stagioni

Aringa, acciuga, sardina (famiglia dei Clupeidi)
L'**aringa** vive nell'Oceano Artico, nell'Atlantico, nei mari del Nord e nel Baltico.
In genere, viene pescata durante il periodo della deposizione delle uova, quando migra verso zone più calde. Ha un corpo affusolato, leggermente schiacciato ai lati, colore del dorso grigio-blu, tendenzialmente argentato. Le caratteristiche della carne cambiano secondo il periodo dell'anno e la zona in cui avviene la pesca; in generale, però, è particolarmente grassa e proteica.
L'**acciuga** vive nel Mare del Nord, nell'Atlantico e lungo le coste del Mediterraneo. È molto simile all'aringa ma decisamente più piccola. Raggiunge massimo i 15 cm di lunghezza e la sua carne è grassa.
La **sardina** vive nel Mediterraneo e lungo le coste americane dell'Atlantico.

Branzino o spigola, scorfano (famiglia degli Scorpenidi)
Il **branzino** vive nel Mediterraneo. Viene distinto in spigola e spigola striata.
Lo **scorfano** vive soprattutto lungo le coste del nord dell'Atlantico. È di colore rosso intenso e ha un aspetto quasi "roccioso".

Cefalo o muggine (famiglia delle Mugelidi di mare)
Il **cefalo** vive nel Mediterraneo e con l'alta marea risale i fiumi. La sua lunghezza è di circa 40 cm.

Gallinella di mare (famiglia dei Triglidi)
La **gallinella di mare** vive nell'Oceano Atlantico e nel Mediterraneo, dai 20 ai 200 metri di profondità, sui fondali sabbiosi. Raggiunge i 70 cm di lunghezza.

Grongo o anguilla di mare (famiglia delle Anguillidi)
Il grongo vive nel Mediterraneo, nell'Atlantico e nel Baltico. Rispetto all'anguilla di fiume, ha una pinna dorsale che inizia dove finisce quella pettorale. Il maschio misura circa 1 metro, mentre la femmina anche 3 metri. La murena appartiene alla stessa famiglia, ma quest'ultima è fortemente velenosa (crudo è velenoso anche il grongo).

Merluzzo, nasello (famiglia dei Gadidi)
Il **merluzzo** vive nell'Oceano Atlantico, nel Mare del Nord, nel Baltico e presso le coste della Norvegia.
Dal merluzzo giovane, si ricava il **baccalà** (merluzzo salato e seccato), lo **stoccafisso** invece è il merluzzo essiccato all'aria, salato in fusti. Il merluzzo ha la testa tozza, con un lungo barbiglio e lungo i lati è segnato da una linea chiara. Può raggiungere il metro di lunghezza e un peso oltre i 20 kg.
Il **nasello** vive nell'Europa occidentale e sudoccidentale. Ha una forma affusolata, testa appuntita, colore grigio-nero con puntini neri. La sua lunghezza è di circa 80 cm.

Stagione	Pesci
Primavera	cefalo, dentice, passera, pesce spada, tonno, sardina, sgombro
Estate	acciuga, orata, rombo, scorfano
Autunno	acciuga, orata, rombo, scorfano
Inverno	merluzzo, sarda, rana pescatrice, sardina, sogliola, spigola, triglia

Orata (famiglia degli Sparidi)
L'**orata** vive nel Mediterraneo e nell'Atlantico.
Ha forma ovale, piatta ai fianchi, con grandi occhi e una larga pinna sul dorso.
Raggiunge i 50 cm al massimo e può arrivare a pesare fino a 7 kg circa.
La carne dell'orata è molto saporita e delicata.

Passera, rombo chiodato, rombo liscio, halibut, limanda, sogliola (famiglia dei pesci piatti)
La **passera** vive soprattutto nelle coste meno salmastre del Mar Baltico. Corpo appiattito e lungo circa 50 cm. Dorso bruno punteggiato da macchie arancioni.
Il **rombo chiodato** vive nell'Atlantico, nel Mare del Nord e nel Baltico. Come la sogliola, raggiunge al massimo i 40 cm se proveniente dal Baltico e dal Mare del Nord; nell'Atlantico, invece, si possono reperire esemplari anche da 1,5 metri. Il suo nome è dovuto alle protuberanze che ne ricoprono il corpo.
Il **rombo liscio** vive nell'Oceano Atlantico, nel Mediterraneo e nel Baltico.
Viene chiamato anche rombo di scoglio. Leggermente più affusolato rispetto al rombo chiodato, è ricoperto da squame in corrispondenza delle sporgenze ossee e ha ventre vitreo.
L'**halibut** vive nell'Oceano Artico. Lungo fino a 2 metri e pesante anche oltre i 150 kg, ha testa appuntita, parte superiore grigia e inferiore bianca.
La **limanda** vive nel Mare del Nord, è di colore giallo e di forma simile alla passera di mare.
La **sogliola** vive nei mari europei. Il suo corpo è appiattito e, rispetto agli altri della stessa famiglia, particolarmente affusolato. Raggiunge i 40 cm e è ricoperta di squame brune con parte inferiore bianca.

Rana pescatrice o coda di rospo (famiglia dei Lotiformi)
La **rana pescatrice** vive nel Mediterraneo, nell'Atlantico, nei mari del Nord e nel Mar Baltico. Ha una testa molto grande e la bocca enorme, un aspetto quasi grottesco. Raggiunge anche i 2 metri di lunghezza. La sua carne, in compenso, è ottima: bianca e gustosa.

Sgombro, tonno (famiglia degli Sgombridi)
Lo **sgombro** vive in Europa occidentale ma si pesca soprattutto nella penisola Iberica. È un predatore e si nutre di aringhe. Di colore blu con striature nere sul dorso, può raggiungere i 60 cm di lunghezza.
Il **tonno rosso** vive nel Mediterraneo, mentre quello **bianco** nell'Atlantico. È un pesce molto grosso: di circa 3 metri in età adulta e può arrivare a pesare ben 300 kg.

Triglia di scoglio e di sabbia (famiglia dei Mullidi)
La **triglia** vive nel Mediterraneo e lungo le coste francesi, inglesi e italiane. Da vivi, questi pesci sono particolarmente rossi: man mano che passano le ore dalla pesca, tendono a perdere il loro colore intenso per diventare rosacei.

L'ARTE DI PRESENTARE

La presentazione del pesce

La presentazione di un piatto è sempre un'operazione molto delicata, nel caso del pesce è sempre bene prediligere la semplicità.
Ben vengano dunque le **piccole decorazioni** che richiamano i sapori del piatto, ma meglio evitare tutto ciò che è superfluo.

I **pesci più piccoli** vanno serviti interi con la pelle e le spine: se sono stati fritti, è bene scolarli adeguatamente e asciugarli dall'olio in eccesso, prima di portarli a tavola. Un trucco interessante è creare una **griglia con la pasta fritta**.

Per realizzare la griglia, basta scegliere degli spaghetti e immergerli in olio bollente (non importa quale olio viene utilizzato) e poi adagiare nel piatto i bastoncini fritti (prestare la massima attenzione a non bruciarli) a forma di griglia e porre sopra di essi i pesciolini: in questo modo, se dovesse esserci ancora olio, colerebbe sotto la griglia, evitando di inzuppare il pesce.

I **pesci grandi** invece è preferibile che vengano spellati e spinati: soprattutto nel caso di invitati a cena, meglio preparare dei **filetti** piuttosto che dei pesci interi, per non mettere in difficoltà il commensale, magari non esperto né preparato alla pulizia del pesce.
Fa eccezione a questa regola il pesce al **cartoccio**: in questo caso, è sicuramente molto meglio servirlo ancora **chiuso nella carta stagnola**.
Questo gli permetterà di mantenere la giusta temperatura e l'ospite verrà letteralmente investito dal profumo che si sprigionerà all'apertura del cartoccio.

In alcuni casi, può essere carino riprodurre le squame del pesce, utilizzando delle fettine di zucchine o cetriolo ritagliate in quarti molto sottili, incastrati fra loro come delle piccole tegole; lo stesso effetto si può ottenere con delle fettine di limone, ma se il pesce non ha più la pelle è meglio evitare: il limone prevarrebbe altrimenti sul gusto del pesce stesso.
Altre decorazioni non invasive sono i **petali di rosa** (ovviamente eduli) prima bagnati nella gelatina (per mantenerli in forma) o nella maionese per farli aderire bene al pesce.
Esistono anche piccoli espedienti che non richiedono grande manualità: ad esempio, con i petali dei **fiori di cappero** si possono riprodurre delle roselline, semplicemente aprendoli. Oppure altre roselline si possono ottenere arrotolando su se stesse le **acciughine sott'olio**.
La julienne di **buccia di arancia** o **limone** o di **lime** arrotolata su uno spiedino, crea dei semplici riccioli per dare colori diversi al piatto: arancio, giallo e verde. In ogni caso, quando si tratta di pesce, meglio non mettere il **contorno** sotto se il pesce è intero: il pesce potrebbe bagnare con i suoi succhi il contorno, alterandone il sapore e compromettendo la buona riuscita della ricetta.
Dunque, è consigliabile **servire il contorno ai lati**, magari raccolto in un punto del piatto, non troppo vicino al pesce.
E l'olio a crudo? Va aggiunto oppure no?
L'olio si rende necessario solo nel caso in cui, per un errore, il pesce si sia seccato troppo, altrimenti è sempre meglio scegliere di non aggiungere niente, a meno che non sia previsto dalla ricetta (ad esempio nel caso di alcune salse).
In ogni caso, **è preferibile servire qualsiasi condimento a parte**, lasciando così al commensale la possibilità di scegliere che cosa aggiungere e in quale quantità.

Chef in cattedra

le ricette

SPIGOLA IN CROSTA DI PANE AL NERO DI SEPPIA COTTA SUI LIMONI

Gianni D'Amato
IL RIGOLETTO
PIAZZA MARTIRI 29, REGGIOLO (RE)

Spigola in crosta di pane al nero di seppia cotta sui limoni

Piatto leggero e gustoso, in cui la delicatezza della spigola è avvolta dall'intenso aroma del nero di seppia, dei capperi e del limone.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora
Cottura: 1 ora e 10 minuti
Vino: Verdicchio di Matelica DOC

Ingredienti per 4 persone
4 scaloppe di spigola da 100 g l'una
100 g di pane al nero di seppia
(oppure 100 g di mollica di pane bianco rafferrno e del nero di seppia)
10 g di burro di cacao in polvere
2 limoni non trattati
30 g di capperi
20 g di pomodori confit
erbe aromatiche (timo, maggiorana, finocchietto, rosmarino)
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Salsa di mozzarella
1 mozzarella
50 g di panna fresca
10 g di burro
sale
pepe bianco

1

2

3

✱ **Il termine "scaloppare" indica un tipo di taglio a fette sottili e regolari nello spessore. La fetta ottenuta, o meglio "scaloppata", è chiamata scaloppa, sia che si tratti di carne sia di pesce.**

- Sbriciolare il pane al nero di seppia e tostarlo in forno a 40°C per circa 1 ora; lasciarlo raffreddare, quindi ridurlo in polvere passandolo nel frullatore. Se non si ha a disposizione il pane al nero di seppia, si può raggiungere lo stesso risultato procedendo nel seguente modo: sbriciolare la mollica di pane bianco, tostarla in forno alla stessa temperatura e per lo stesso tempo e lasciarla raffreddare; frullarla, mescolarla con poco nero di seppia e rimetterla a tostare in forno; quando si sarà raffreddata, ripassarla nel frullatore finché sarà polverizzata (foto 1).
- Lavare le scaloppe di spigola, asciugarle e spolverarle con sale e pepe.
- In una terrina mescolare al pane ridotto in polvere il burro di cacao che servirà a dare maggiore aderenza al pane sulle scaloppe. Passarvi quindi le scaloppe di spigola in modo che risultino perfettamente impanate (foto 2).
- Scaldare poco olio in una padella antiaderente, quindi rosolarvi le scaloppe per circa 1 minuto da ciascun lato.
- Lavare i limoni, tagliarli a fette e disporle su una placca foderata di carta forno aggiungendo qualche rametto di erbe aromatiche (foto 3).
- Adagiarvi le scaloppe rosolate e aggiungere i capperi irrorandoli con un filo d'olio e cuocere in forno a 180°C per 3 o 4 minuti (foto 4).

4

- Preparare nel frattempo della salsa di mozzarella: tagliare la mozzarella a pezzetti; sciogliere un cucchiaio di burro in un tegame, aggiungervi la mozzarella e cuocere a fuoco basso per 3 o 4 minuti.
- Filtrare il tutto con un colino, riporre da parte la mozzarella e rimettere il liquido ottenuto sul fuoco; appena questo bolle, aggiungere la panna, un pizzico di sale, una spolverata di pepe bianco e lasciar ritirare fino alla densità voluta. Filtrare nuovamente con un colino a maglie strette per eliminare i grumi residui (foto 5 e 6).
- Una volta cotte, sfornare le scaloppe di spigola e asciugarle su carta assorbente; tagliarle in due parti nel senso della lunghezza e lasciarle riposare brevemente. La spigola deve rimanere umida al suo interno (foto 7).

5

6

7

8

9

- Versare in ciascun piatto da portata una base di salsa di mozzarella, adagiarvi una scaloppa di spigola tagliata in due e guarnire con un mazzetto di erbette aromatiche e con i capperi (foto 8).
- Per aggiungere sapore al piatto, preparare dell'olio aromatico frullando i pomodori confit[1] con 0,5 dl di olio extravergine e versarne qualche goccia intorno alla spigola prima di servire in tavola (foto 9).

[1] **Confit**: dal francese *confire* (preservare) è una tecnica di conservazione degli alimenti propria del sud-ovest della Francia. Il termine è usato per indicare frutta o verdura cotte a lungo con zucchero o aceto, ma di solito è utilizzato per parlare di carni, specialmente oche, anatre, maiale o tacchino, leggermente salate, cotte a bassa temperatura nel proprio grasso ed in seguito conservate in un vaso.

✱ **Se non si hanno a disposizione i pomodori confit già pronti, si possono preparare in anticipo, tenendo conto del tempo di cottura di circa 3 ore e procedendo nel seguente modo:**

- **lavare dei pomodori datterini e tagliarli a metà, eliminare i semi e disporli su una placca foderata di carta da forno con della vaniglia, la scorza di un limone, erbe aromatiche, sale, pepe e una spolverata di zucchero a velo;**
- **cuocere a 60°C-70°C per circa 3 ore, in modo che i pomodori perdano la loro acqua, quindi eliminare la buccia, la vaniglia, la scorza di limone e le erbe.**

ORATA RIPIENA CON FRUTTI DI MARE E PESCE AL CARTOCCIO

Franca Checchi
ROMANO
VIA GIUSEPPE MAZZINI 122,
VIAREGGIO (LU)

Orata ripiena con frutti di mare e pesce al cartoccio

Ricetta classica, in cui la cottura al cartoccio preserva la fragranza dell'orata riccamente farcita fino al momento di gustarla in tavola.

Difficoltà: media
Preparazione: 45 minuti
Cottura: 20-30 minuti
Vino: Greco di Tufo DOCG

Ingredienti per 4 persone
1 orata da circa 1,5 kg da pulire
200 g di vongole e tartufi di mare
100 g di calamaretti
4 sparnocchi
1 triglia di scoglio
1 gallinella
1 sogliola
100 g di mollica di pane raffermo
1 uovo
1 ciuffo di prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
2 carote
2 zucchine
4 patatine novelle
sale
pepe

1

2

3

4

- Lavare e squamare accuratamente l'orata, praticare un'incisione sul ventre e da entrambi i lati sotto la testa così da aprirla "a libro", senza inciderla sul dorso e senza rimuovere la testa e la coda; eviscerarla ed eliminare tutte le lische (foto 1 e 2).
- Pulire e sfilettare la triglia, la sogliola e la gallinella, eliminando la pelle, le lische e le viscere, tagliare a pezzetti i filetti e disporli in una terrina capiente (foto 3).
- Pulire i calamaretti eliminando gli occhi e la vescichetta; sgusciare gli sparnocchi rimuovendo la testa e il filo intestinale; lavare le vongole e i tartufi di mare e aprirli a crudo, quindi tagliare tutto grossolanamente e unire ai pesci spezzettati (foto 4 e 5).
- Bagnare la mollica in acqua fredda, strizzarla bene e sbriciolarla con le mani.
- Aggiungerla al pesce nella terrina insieme al prezzemolo tritato e a un pizzico di sale e di pepe; a parte sbattere l'uovo e incorporarne la metà al composto, mescolando con cura (foto 6).
- Pulire e tagliare grossolanamente le verdure che serviranno da contorno.
- Su una placca da forno disporre un foglio di carta stagnola e irrorarlo d'olio; farcire l'orata con il composto di pesce, richiuderla e adagiarla sulla stagnola insieme alle verdure di contorno (foto 7).
- Aggiustare di sale e coprire con un altro foglio di stagnola, sigillando i bordi a cartoccio; infornare a 180°C per 20-30 minuti (foto 8).
- Ultimata la cottura, sfornare, aprire il cartoccio, eliminare la testa e la coda dell'orata e porla in un piatto da portata insieme alle verdure e a una cucchiaiata dell'olio di cottura (foto 9).
- Una volta in tavola porzionare tagliando l'orata in quattro tranci.

5

6

7

8

9

MANTECATO DI PATATE E BACCALÀ A "BRANDACUJON"

Giacomo Ruffoni
LA CONCHIGLIA
VIA LUNGOMARE 33,
ARMA DI TAGGIA (IM)

Mantecato di patate e baccalà a "brandacujon"

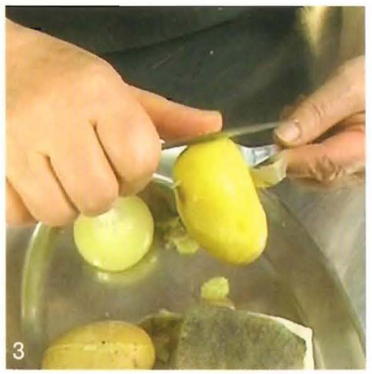
Ricetta antica della tradizione ligure, in cui la paziente lavorazione degli ingredienti amalgama i sapori esaltandone la semplicità.

Difficoltà: media
Preparazione: 55 minuti
Cottura: 25 minuti
Vino: Vermentino Colli di Luni DOC

Ingredienti per 4 persone
700 g di filetto di baccalà dissalato
300 g di patate di media dimensione (di qualità farinosa)
1 cipolla media
1 tuorlo d'uovo
2 spicchi di aglio
prezzemolo tritato
olive denocciolate
pane alle olive affettato fine
buccia di pomodoro fritta
olio extravergine di oliva
sale
pepe

1

2


3

✱

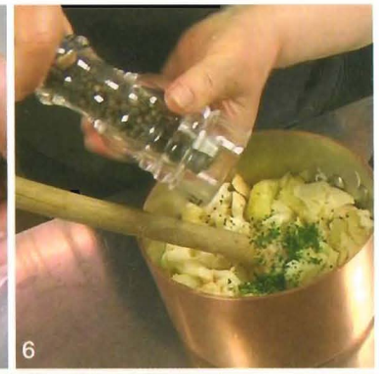
Pare che l'origine del nome "brandacujon" derivi dal gesto compiuto dal cuoco durante la sua preparazione. Si dice che tale lunga, monotona e faticosa operazione fosse affidata, di norma, al più ingenuo tra l'equipaggio, che veniva spronato dai compagni al grido: "branda, cujon, che ciu ti u brandi ciu u l'è bon!" (scuoti sciocco, che più lo scuoti più è buono).

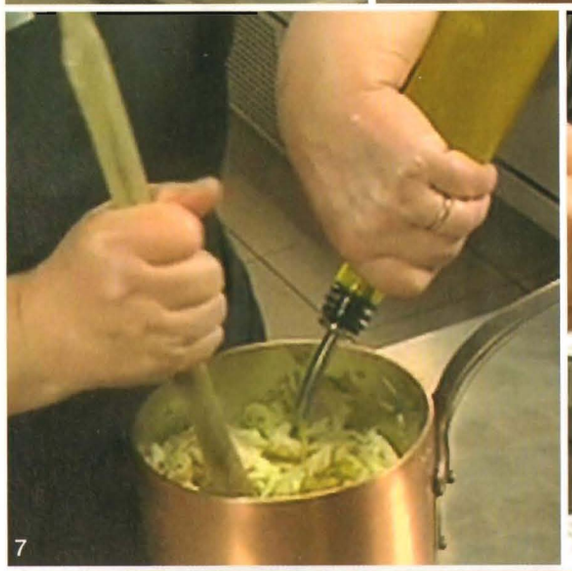
- Lavare con cura le patate e sbucciare la cipolla.
- In una casseruola con abbondante acqua fredda porre il baccalà, le patate intere con la buccia e la cipolla intera; lasciar bollire finché le patate saranno cotte (foto 1).
- A cottura ultimata, con l'aiuto di una schiumarola tirare su il baccalà, le patate e la cipolla che non sarà più utilizzata (foto 2).
- Senza lasciar raffreddare, sbucciare le patate e pulire il baccalà, rimuovendo la pelle e le lische (foto 3 e 4).
- Trasferire le patate e il baccalà in un recipiente alto e stretto e cominciare a pestare e rimescolare energicamente con un legno di ulivo (o in alternativa con un cucchiaio di legno) (foto 5).
- Unire del prezzemolo tritato, un pizzico di pepe, l'aglio schiacciato nello schiaccia-aglio (foto 6).
- Aggiungere gradualmente abbondante olio a filo; continuare a rimestare fino a ottenere un composto morbido, senza però ridurlo a una crema del tutto liscia (foto 7).
- Incorporare infine il tuorlo d'uovo e amalgamare.
- Tagliare a fettine le olive e con esse decorare i piatti da portata; con l'aiuto di due cucchiai bagnati in acqua formare delle quenelle[1] con il composto di baccalà e patate e disporle al centro di ciascun piatto (foto 8).
- Completare la guarnizione con delle fettine di pane alle olive e, a piacere, con della buccia di pomodoro fritta e un ciuffetto di prezzemolo; condire con un filo d'olio a crudo e servire tiepido (foto 9).

[1] **Quenelle**: impasto dalla forma oblunga, ottenuta prendendo l'impasto con un cucchiaio per poi passarlo in un altro.

4

5


6


7

8

9

ROMBO CHIODATO CON SALSA DI COZZE E VONGOLE

Herbert Hintner
ZUR ROSE
JOSEF INNERHOFERSTRASSE 2,
SAN MICHELE - APPIANO (BZ)

Rombo chiodato con salsa di cozze e vongole

Piatto dal gusto solare, in cui i frutti di mare e il pomodoro mettono in risalto il sapore forte e deciso del rombo chiodato.

Difficoltà: media
Preparazione: 50 minuti
Cottura: 20 minuti
Vino: Alto Adige Kerner DOC

Ingredienti per 4 persone
1 rombo chiodato intero da circa 1 kg
12 cozze
20 vongole veraci
16 pomodori pachino maturi
5 dl di brodo vegetale
olio extravergine di oliva
2 spicchi di aglio
1 rametto di rosmarino
1 rametto di timo fresco
prezzemolo tritato
sale
pepe

1

2

3

4

*

L'ideale sarebbe poter fare 4 tranci da un solo filetto di circa 800 g. Se non è possibile si può acquistare un rombo di circa 1 chilo e utilizare un filetto tagliato in due per ciascuna porzione.

- Lavare i pomodorini, sbollentarli rapidamente e pelarli (foto 1).
- Lavare il rombo e, senza eliminare la pelle, ricavare i filetti procedendo come segue: con un coltellino affilato incidere al di sopra degli occhi in corrispondenza delle pinne e tagliare lungo la testa fino al centro, proseguendo poi sopra la spina dorsale fino alla coda; sollevare il primo filetto e staccarlo dalla lisca sempre con l'aiuto del coltellino (foto 2 e 3).
- Una volta ottenuto il filetto eliminare i bordi più grassi e dividerlo in due parti. Ripetere l'operazione con gli altri filetti (foto 4).
- Lavare con cura le vongole e le cozze e tostarle con dell'olio extravergine in una casseruola chiusa con il coperchio, rimescolando di tanto in tanto finché tutte si saranno aperte (foto 5).
- Nel frattempo, tritare il rosmarino e il timo, tagliare a pezzettoni i pomodori e unire tutto ai frutti di mare insieme al brodo vegetale e a un pizzico di sale (foto 6).
- Insaporire di sale anche i filetti di rombo e aggiungerli nella casseruola, cuocendo con il coperchio ancora per 10 minuti a fuoco medio (foto 7).
- A cottura ultimata, sminuzzare l'aglio e aggiungerlo al pesce con una manciata di prezzemolo tritato (foto 8).

5

6

7

8

9

- Servire ciascuna porzione adagiando al centro del piatto un trancio di rombo con i frutti di mare; condire con abbondante salsa di cottura e con un filo d'olio a crudo (foto 9).

TEGAMINO DI PESCE ALLA VIAREGGINA

Franca Checchi
ROMANO
VIA GIUSEPPE MAZZINI 122,
VIAREGGIO (LU)

Tegamino di pesce alla viareggina

Piatto dal sapore robusto, che riprende il tradizionale cacciucco viareggino e lo rende più godibile grazie ai filetti di pesce accuratamente diliscati.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 15 minuti
Cottura: 1 ora
Vino: Montecarlo Rosso DOC

Ingredienti per 4 persone
1,5 kg di pesce da zuppa con lisca (scorfano, gallinella, pesce prete, tracina, grongo)
700 g di molluschi (moscardini, seppia, polpo)
8 cicale (dette anche canocchie)
300 g di pomodori maturi
8 fette di pane casereccio
1 bicchiere di vino bianco
olio extravergine di oliva
1 spicchio di aglio
1 pezzetto di peperoncino piccante
prezzemolo tritato
sale

Brodo di pesce
teste e lische del pesce
1 l di acqua
1 carota
1 cipolla
1 costa di sedano
1 foglia di alloro
sale

1

2

3

4

5

- Lavare, eviscerare e squamare i pesci da zuppa, sfilettarli mettendo da parte la testa e le lische per il brodo e, se sono di grossa taglia, spezzettarli grossolanamente (foto 1).
- Pulire la carota, la cipolla e la costa di sedano, tagliarle a pezzi grandi e metterle in una pentola capiente insieme agli scarti dei pesci e all'alloro; aggiungere circa 1 litro d'acqua, salare e cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Terminata la cottura, passare il brodo allo chinoise[1] e tenerlo in caldo.
- Intanto, pulire accuratamente i molluschi sciacquandoli sotto l'acqua corrente, rimuovere gli occhi e la vescichetta dei moscardini, l'osso, la pelle e le interiora della seppia, gli occhi, la pelle e il becco del polpo; tagliarli a pezzettoni.
- Lavare i pomodori, sbollentarli rapidamente e sbucciarli; tagliarli e privarli dei semi (foto 2).
- In una casseruola capiente scaldare dell'olio extravergine di oliva con uno spicchio d'aglio intero e il peperoncino, rosolarvi i molluschi per qualche minuto, togliendo l'aglio appena prende colore, e bagnare con il vino bianco (foto 3 e 4).
- Quando il vino sarà sfumato, aggiustare di sale, aggiungere i pomodori, un mestolo di brodo e lasciar cuocere a fuoco dolce fino a metà cottura dei pomodori (foto 5 e 6).
- Unire quindi i pesci per zuppa sfilettati e irrorare con un altro po' di brodo e cuocere per circa 10 minuti (foto 7).
- Pulire e sgusciare le cicale tagliandole lateralmente e lasciando solo la parte inferiore del guscio (foto 8).

- Aggiungere le cicale al tegamino di pesce avendo cura di bagnarle col sugo di cottura. Cuocere il tutto per altri 10 minuti, allungando all'occorrenza la salsa con dell'altro brodo. Affinché il pesce non si sbricioli, è consigliabile mescolare molto delicatamente, senza usare utensili (foto 9).
- Nel frattempo, tostare in forno il pane casalingo finché diventa croccante.
- Servire il pesce abbondantemente condito con la propria salsa, spolverare di prezzemolo tritato e accompagnare con il pane tostato caldo (foto 10 e 11).

[1] **Chinoise**: setaccio a maglie più o meno larghe per passare e sgocciolare gli alimenti.

CUORE DI TONNO CON CIPOLLA BIONDA IN AGRODOLCE

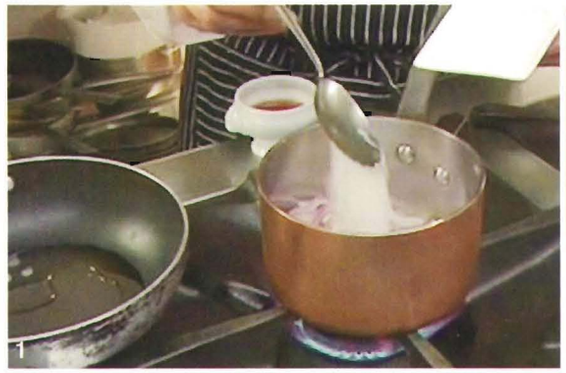
Pietro D'Agostino
LA CAPINERA
VIA NAZIONALE 177, SPISONE - TAORMINA (ME)

Cuore di tonno con cipolla bionda in agrodolce

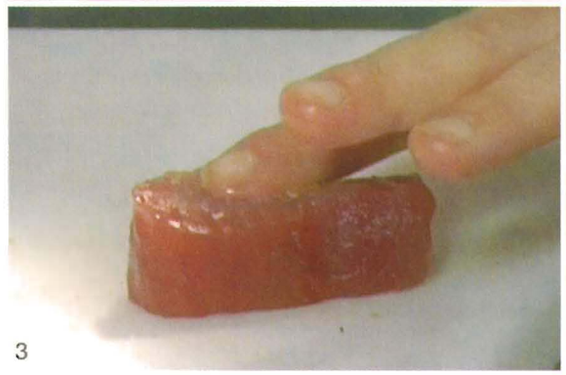
Ricetta tipica della cucina siciliana, in cui l'armonico connubio di tonno e cipolla si arricchisce di una nota raffinata di spezie.

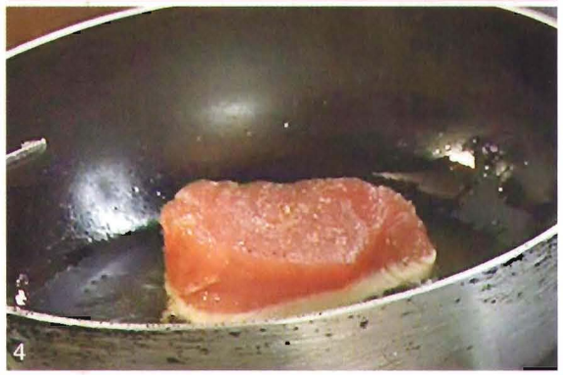
Difficoltà: facile
Preparazione: 30 minuti
Cottura: 25 minuti
Vino: Contessa Entellina Ansonica DOC

Ingredienti per 4 persone
600 g di filetto di tonno rosso
300 g di cipolla bionda o rossa
100 g di zucchero
1 bicchiere di aceto rosso
olio extravergine di oliva
erbe aromatiche (menta, rosmarino)
sale di Mothia
fave di cacao
spezie
sale
pepe


1

2


3


4

- Sbucciare la cipolla, tagliarla a listarelle e rosolarla in una casseruola con dell'olio insieme allo zucchero e l'aceto, insaporire con le erbe aromatiche e cuocere per 15 minuti (foto 1 e 2).
- Nel frattempo tagliare il filetto di tonno in quattro tranci, spolverarli di sale e pepe e con le dita fare una leggera pressione sulla superficie (foto 3)
- In una padella antiaderente fare dorare i tranci per 3 o 4 minuti. Continuare la cottura aggiungendo della menta e del rosmarino (foto 4 e 5).
- Togliere i filetti prima che diventino completamente cotti e asciugare l'olio in eccesso su un foglio di carta da cucina (foto 6).
- Ultimata la cottura della cipolla in agrodolce, disporne un medaglione su ciascun piatto da portata aiutandosi con un anello metallico, quindi tagliare a piacere i tranci di tonno e accostarli alla cipolla (foto 7).
- Decorare a proprio gusto con qualche scaglia di sale di Mothia[1], fave di cacao sbriciolate, spezie a piacere e foglie di menta (foto 8 e 9).

[1] **Sale di Mothia:** sale siciliano di ottima qualità originario della zona tra Marsala e Trapani. Può essere sostituito da un altro buon sale marino grosso.

5

6

7

8

9